De klankschaal

Winter 2015

Leven in Aandacht

jaargang 21 - nr. 46

Dharmalezing: Rusten in de rivier

Thema:
Ouder worden

Een wolk sterft niet

Eigen retraite vorm geven

Vietnam Projecten

Mediteren in Spanje

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 46 winter 2015

Lieve Vrienden,

Op 7 januari doe ik de tv aan om naar het nieuws te kijken. In Parijs hebben twee mensen twaalf journalisten en cartoonisten van *Charlie Hebdo* doodgeschoten. Het treft me hard: ik ben in Parijs opgegroeid; ik heb *Charlie Hebdo* wel eens gelezen, vaak de omslag in de krantenrekken gezien. Ik heb ook de stripboeken van Cabu en Wolinski gelezen. Ik hoor meer op het nieuws, ik ga naar de website en druk op "Je suis Charlie" (ik ben Charlie), leer meer over de mensen die vermoord zijn en over de twee mensen die deze daad verricht hebben.

"Je suis Charlie". Met deze zin wordt opeens interzijn voelbaar. We zijn allemaal Charlie! Ik moet ook heel erg denken aan de eerste van de veertien Aandachtsoefeningen en vooral de zin: *"We willen leren het boeddhistische onderricht te zien als een leidraad om ons begrip en mededogen te ontwikkelen en niet als een leer om voor te vechten, te doden of te sterven."* Ik zie mijn moeite om mededogen te hebben voor de twee jongens die zo een groep mensen kunnen doodschieten. Fanatisme is iets buiten mijn verstand. Dan moet ik aan Thây's gedicht denken, 'Noem me bij mijn ware namen'. Ik ben Charlie, maar ik ben ook de terroristen. Wat was mijn leven geworden als ik opgegroeid was in de 'banlieue'? Ik denk, "ik laat een T-shirt maken met 'Je suis Charlie' erop." Dan kom ik mijn eigen angst tegen: wil ik in mijn eentje op straat met zo'n T-shirt, zou ik dan niet doelwit worden voor terrorisme? Ik zie mijn eigen vooroordelen, hoe diep mijn angst voor een ander geworteld is. Ik laat geen T-shirt maken, maar weet nu dat ik nog werk heb om me vrij te maken van oordelen. De beelden van de enorme demonstratie in Parijs – en andere plekken in Frankrijk en in het buitenland – de solidariteit, de eenheid van de mensen doen me heel goed.

Het zal een lange weg zijn om fanatisme en intolerantie uit onze maatschappij te verwijderen. Ik kan wel de rest van mijn leven eraan wijden. Ik word ouder en heb minder stamina, maar nog wat enthousiasme; ik heb de lange adem niet echt meer, maar wel de vastberadenheid er werk van te maken. Want ik wil niet op de bank zitten en treuren dat de maatschappij slechter wordt. Als ik niets doe, wordt het zeker niet beter. Mijn steeds geringere mogelijkheden wil ik daarvoor inzetten zo goed en zo lang als ik kan. Op mijn manier, wetend dat de grens tussen tolerantie en fanatisme niet tussen mij en een ander ligt, maar binnen mezelf.

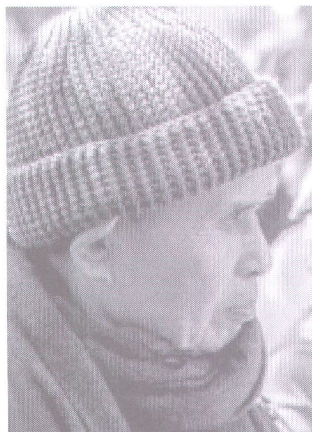
Françoise Pottier
Vraie Demeure de la Paix

Laatste bericht gezondheid Thây

Een ware Sangha draagt altijd de energie van liefde, de energie van broeder- en zusterschap, hoop en mededogen in zich. Onze Sangha is ons thuis. Onze Sangha is onze hoop.

Thich Nhat Hanh, Kerst 2010

Plum Village heeft 3 januari bekend gemaakt dat Thich Nhat Hanh (Thây) uit zijn coma is ontwaakt. Een groot deel van de dag heeft hij zijn ogen open. Hij herkent vertrouwde gezichten en reageert op verbale prikkels. Tot grote vreugde van iedereen glimlacht hij ook weer sinds enkele dagen. Thây is niet in staat te spreken en lijkt in bepaalde mate een afasie te hebben. Zijn fysieke conditie is stabiel en hij krijgt fysiotherapie. Iedereen die hem begeleidt wordt geïnspireerd door zijn vastberadenheid. Een overplaatsing naar een revalidatiekliniek wordt gepland.



Monniken en Nonnen uit Plum Village en het EIAB naar Nederland

Twee Dagen van Aandacht

Mindfulness als bron van geluk (Heiloo, NL) 21 maart
Duurzaam geluk door mindfulness (Turnhout, B) 22 maart

We oefenen ons in een leven in aandacht en leren mindfulness op een intelligente manier toe te passen, zodat werkelijk geluk de plaats in ons leven kan krijgen, die ze verdient. Iedereen is welkom. Ervaring met meditatie is niet nodig.

Data: 21 maart in Heiloo en 22 maart in Turnhout van 10.00 tot 16.00 uur. Aankomst vanaf 9.30 uur.

Retraiteweekend in Nederland

Mindfulness als levensweg, 27-29 maart

Mindfulness is het pad zelf – niet een techniek voor het bereiken van een doel. Praktische tips en een dieper inzicht in de werking van onze geest gaan hand in hand. De retraite vindt plaats in de Beukenhof, Biezenmortel.

Data: vrijdag 27 maart, 17.00 uur (aankomst vanaf 15.00 uur) tot zondag 29, 16.00 uur.

Informatie en inschrijving: www.aandacht.net /
Contact: liaprogramma@aandacht.net

Rusten in de rivier

"Beste vriend, ik weet dat je mijn reis echt tot iets moois wil maken, maar ik ben nu al heel gelukkig. Ik geniet al van de reis. Waarom leun je niet achterover, waarom glimlach en ontspan je je niet?"

Beste vrienden, stel je voor, iemand gooit een kiezelsteen omhoog en de kiezel valt in een rivier. Nadat de steen het wateroppervlak heeft geraakt, laat hij zich langzaam naar de bodem zakken. Moeiteloos bereikt hij de bodem. Als de kiezel eenmaal op de rivierbedding ligt, dan blijft hij rustig liggen en laat het water voorbij stromen. Ik denk dat de kiezel langs de kortste weg de bodem bereikt omdat hij zich eenvoudigweg laat vallen, zonder er moeite voor te doen.

Tijdens onze zitmeditatie kunnen we onszelf toestaan te rusten als de kiezel-steen. We kunnen onszelf op een natuurlijke manier en moeiteloos neerlaten in de zithouding, de rusthouding. Rusten is een zeer belangrijke oefening, we moeten de kunst van het rusten leren. Rusten is het eerste deel van boeddhistische meditatie. Je moet lichaam en geest toestaan te rusten. Onze geest heeft net zo goed rust nodig als ons lichaam.

Het probleem is dat weinigen van ons weten hoe we ons lichaam en onze geest kunnen laten rusten. We zijn voortdurend aan het worstelen. Worstelen is een gewoonte geworden. We kunnen alleen nog maar actief zijn en voortdurend in strijd. Zelfs, als we slapen, worstelen we nog.

Het is heel belangrijk om ons ervan bewust te worden dat we de gewoonte-energie hebben om te worstelen. We moeten eerst in staat zijn een gewoonte die zichtbaar wordt, te herkennen, want als we onze gewoonte herkennen, verliest deze zijn kracht en kan hij ons niet meer voortstuwen.

Begin jaren 1990 bezocht ik in India een gemeenschap van voormalige onaanraakbaren. Een vriend die tot die kaste behoorde, had de reis voor me geregeld. Ik zat in de bus en genoot van het landschap met palmbomen en ander groen, dat aan me voorbijtrok. Plotseling keerde ik me naar mijn vriend en zag dat hij er heel gespannen bij zat. Er was eigenlijk geen reden waarom hij zo gespannen hoefde te zijn. Ik bedacht dat hij misschien gespannen was omdat hij mijn bezoek zo aangenaam mogelijk voor me wilde maken. Ik zei: "Beste vriend, ik weet dat je mijn reis echt tot iets moois wil maken, maar ik ben nu al heel gelukkig. Ik geniet al van de reis. Waarom leun je niet achterover, waarom glimlach en ontspan je je niet?" Hij antwoordde: "Oke", ging achterover zitten en probeerde zich te ontspannen. Ik was tevreden, keerde me weer naar het raam en genoot van het uitzicht op de palmen en alle andere dingen. Toen ik echter een paar minuten later opnieuw naar mijn vriend keek, was hij net zo gespannen als voorheen. Hij kon zich niet ontspannen, hij kon zichzelf niet toestaan te ontspannen. Ik wist dat hij tot een bevolkingsgroep behoorde die al sinds vele duizenden jaren vecht om te overleven. Hij was gediscrimineerd, hij had zo veel geleden, hij zelf, zijn voorouders, zijn kinderen. De neiging te vechten bestond al vele duizenden jaren. Daarom was het zo moeilijk voor hem om het zichzelf te gunnen te ontspannen.
We moeten oefenen om die gewoonte in onszelf te kunnen veranderen. De gewoonte strijd te leveren is een sterke energiebron in onszelf geworden die ons gedrag, onze daden en onze reacties vormt.

Een dier in de jungle

Als een dier in de jungle gewond is, weet het wat hem te doen staat. Hij zoekt een rustige plek, gaat daar liggen en doet niets. Het dier weet dat dat de enige manier is om te genezen, gaan liggen en gewoon rusten, aan niets denken, ook niet aan jagen of eten. Niet eten is een prachtige manier om het lichaam te laten uitrusten. We zijn zo bezorgd of we wel genoeg voedsel zullen hebben dat we bang zijn om te rusten, ons lichaam de kans te geven bij te komen en te vasten. Een dier weet dat hij niet per se hoeft te eten, maar dat het nodig is te rusten, niets te doen en dat hij daardoor weer gezond wordt.

In ons bewustzijn zijn ook wonden en verdriet. Ook ons bewustzijn heeft rust nodig om te helen. Ons bewustzijn is als ons lichaam. Ons lichaam weet hoe het zichzelf kan genezen als we het daartoe de kans geven. Als we ons in de vinger snijden, dan hoeven we de wond alleen maar schoon te maken en hem de tijd te geven te genezen, want ons lichaam weet hoe het zichzelf kan helen. Hetzelfde geldt voor ons bewustzijn. Ons bewustzijn kan zichzelf helen, als we zo verstandig zijn het rust te geven. Maar we geven het geen rust. Voortdurend proberen we iets te doen. We maken ons zo bezorgd om het genezingsproces dat we de genezing die zo nodig is niet vinden. Alleen als we weten hoe we ons lichaam en onze geest kunnen laten rusten, kunnen zij zichzelf helen.

De energie van de rusteloosheid

Maar er is in ons iets dat we de energie van de rusteloosheid noemen. We zijn niet in staat in vrede met onszelf te zijn. We kunnen niet vredig zijn. We kunnen niet zitten, we kunnen niet liggen. Steeds is er die energie in ons die ons voortdrijft voortdurend dingen te doen en voortdurend aan allerlei zaken te denken. Deze rusteloosheid maakt ons ongelukkig. Daarom is het zo belangrijk dat we eerst maar eens leren ons lichaam rust te geven. We moeten met de energie van de rusteloosheid leren omgaan. Daarom moeten we ons de technieken eigen maken om ons lichaam en ons bewustzijn toe te staan rustig te worden.

Ik wil jullie graag enige instructies geven voor loopmeditatie. Loopmeditatie betekent genieten van lopen zonder de bedoeling te hebben ergens aan te komen. We



hoeven nergens heen. We lopen gewoon. We genieten van het lopen. Dat betekent dat lopen al stoppen is. Daarvoor is wat oefening nodig. In ons dagelijks leven lopen we meestal omdat we ergens been willen gaan. Lopen is alleen maar een middel om een doel te bereiken en daarom genieten we niet van elke stap die we zetten. Loopmeditatie is anders: we lopen om het lopen. Je geniet van elke stap die je neemt. Dit is dus een soort revolutie in lopen. Je staat het jezelf toe om te genieten van elke stap die je zet.

Volgens de Zenmeester Ling Chi is het geen wonder om over brandende kolen, in de lucht of over het water te lopen: het wonder is om gewoon op aarde te lopen. Je ademt in. Je wordt je bewust van het feit dat je leeft. Je leeft en je loopt op deze prachtige planeet. Dat is al een wonder op zichzelf. Het grootste wonder is dat je leeft. We moeten onszelf bewust worden van de waarheid dat we hier zijn, dat we leven. We zijn hier om op deze prachtige planeet te lopen. Dat is een wonder.

Maar we moeten hier zijn om het wonder mogelijk te maken. We moeten onszelf terugbrengen in het hier en het nu. Dan wordt elke stap die we zetten een wonder. Als je op die manier kunt lopen, is elke stap voedend en helend. Je loopt alsof je de aarde kust met je voeten, alsof je de aarde masseert met je voeten. Er schuilt veel liefde in het beoefenen van loopmeditatie.

Laten we niet treuren om het verleden

Boeddha heeft gezegd dat het verleden voorbij is en de toekomst nog niet begonnen. Laten we niet treuren om het verleden. Laten we ons geen zorgen maken om de toekomst. Keer terug naar het nu en leef daar volledig in. Want het nu is het enige moment waarin je het leven kunt aanraken. Het leven staat ons alleen in dit moment ter beschikking. In loopmeditatie keren we terug naar het nu, om ons levend te voelen en het leven volledig aan te raken, in dit moment. Om de aarde aan te kunnen raken met onze voeten en te genieten van het lopen, moeten we onszelf stevig in het nu vestigen, in het hier en het nu.

In loopmeditatie lopen we als een vrij mens. Het gaat niet om politieke vrijheid, maar om vrijheid van aandoeningen, van verdriet, van angst. Je kunt alleen van lopen genieten als je vrij bent. Ik wil je graag een kort gedichtje geven dat je kunt gebruiken tijdens de loopmeditatie.

Ik ben aangekomen. Ik ben thuis.
In het hier. In het nu.
Ik ben sterk. Ik ben vrij
In het uiteindelijke verblijf ik.

Terwijl je inademt neem je twee stappen en je zegt in gedachten: 'Ik ben aangeko-men, ik ben aangekomen.' En bij de uit-ademing neem je weer twee stappen en zeg je bij jezelf: 'Ik ben thuis, ik ben thuis.' Ons ware thuis is werkelijk in het hier-en-nu. Want alleen in het hier-en-nu kunnen we het leven aanraken. Boeddha heeft gezegd dat het leven alleen in het hier-en-nu voorhanden is. Daarom is het terugkeren naar het hier-en-nu hetzelfde als thuiskomen. Als je een of twee stappen zet en je wordt je bewust van het feit dat je bent aangekomen, dan ben je aangekomen in het hier-en-nu. Als je op deze manier kunt aankomen, houd je op met rennen – het rennen van binnen en van buiten. We koesteren de overtuiging dat geluk onmogelijk in het hier-en-nu te vinden is, dat we daarvoor ergens anders heen moeten, dat we alleen in de toekomst werkelijk gelukkig kunnen worden.

Gelukkig leven in het nu

Deze manier van denken is al heel lang in ons aanwezig. Misschien hebben onze voorouders en onze ouders dit gevoel aan ons overgedragen. Daarom moeten we ons bewust worden van deze gewoonte-energie in ons en dan het tegendeel doen. De Boeddha heeft gezegd dat het voor ons mogelijk is in het huidige moment vredig en gelukkig te zijn, volgens de leer van de *trista dharma sadha vihara*. Dit betekent 'gelukkig leven in het nu'. Als je hier-en-nu bent, lichaam en geest verenigd, dan heb je de gelegenheid om de omstandigheden voor je geluk aan te raken. Als je deze omstandigheden voor geluk kunt aanraken die al voorhanden zijn in het hier en het nu, dan kun je ook direct gelukkig zijn. Je hoeft nergens heen te rennen, zeker niet in de toekomst.

Naarmate onze stabiliteit en vrijheid groeien kunnen we dieper in aanraking komen met de grond van ons zijn. Dat is de poort naar emancipatie, naar de grootste bevrijding.

Als we loopmeditatie beoefenen, kunnen we ons ervan bewust worden dat we sterke voeten hebben. Onze voeten zijn sterk genoeg, zodat we kunnen genieten van rennen en wandelen. Dat is een omstandigheid die ons gelukkig kan maken en die nu voorhanden is. Als ik inadem en me bewust word van mijn ogen, zie ik een andere omstandigheid die me gelukkig kan maken. Inademend, ben ik mij bewust van mijn ogen, uitademend glimlach ik naar mijn ogen. Dit is een oefening, een heel eenvoudige oefening die je kan helpen te beseffen dat je ogen nog goed zijn. Je hoeft alleen maar je ogen open te doen om de blauwe lucht te zien, de witte wolk, de weelderige plantenrijkdom. Je kunt allerlei soorten vormen en kleuren zien, alleen maar doordat je ogen nog goed zijn. Je ogen zijn dus een andere omstandigheid voor je geluk. We hebben zo veel van dergelijke omstandigheden waarin we gelukkig kunnen zijn en toch zijn we nog steeds ongelukkig. We willen nog steeds wegrennen van het hier en het nu, en blijven hopen dat we wat geluk zullen vinden in de toekomst.

Inademend, ben ik mij bewust van mijn hart, uitademend glimlach ik naar mijn hart. Dat is een andere oefening. Als je op die manier oefent, dan raak je je hart aan met je volledige aandacht. Als je maar een minuutje doorgaat, besef je dat je hart nog steeds normaal functioneert. Het is geweldig om een hart te hebben dat het gewoon doet. Er zijn mensen die niet zo'n hart hebben en het is hun diepste wens om een hart te hebben zoals jij. Er kunnen dus meer dan genoeg omstandigheden voor ons zijn om gelukkig te zijn, maar we kunnen niet gelukkig zijn door de neiging om weg te rennen van het hier en het nu.

We kunnen allemaal inademen, glimlachen en de omstandigheden aanraken die voorhanden zijn en waarin we gelukkig kunnen zijn. Daarom kunnen we stoppen en onszelf in het hier en het nu grondvesten. Dat is de les van gelukkig leven in het hier en het nu. Oefen jezelf er alsjeblieft in om het huidige moment, het hier en het nu, tot je ware thuis te maken. Dat is het enige thuis dat je hebt. Dat is de enige plaats waar we het leven kunnen aanraken. Alles waar we naar streven moeten we proberen te vinden in het hier en het nu. Op die manier kan loopmeditatie een grote vreugde geven en erg helend zijn.

Een glas sinaasappelsap

Moet je moeite doen om loopmeditatie te oefenen? Volgens mij niet. Het is als het drinken van een glas sinaasappelsap. Moet je er moeite voor doen om van een glas sinaasappelsap te genieten? Nee. Met lopen is het net zo. Om van een glas sinaasappelsap te genieten moet je er honderd procent bij zijn, met lichaam en geest. Als je erbij bent, lichaam en geest vast gegrond in het moment, dan wordt het glas sinaasappelsap iets heel echts. Jij bent echt, daarom is ook de sinaasappelsap echt. En dan is het leven reëel, het leven bestaat echt. Het leven is intens terwijl je je sinaasappelsap drinkt.
Als je een mooie zonsondergang ziet, moet je je daarvoor dan inspannen? Volgens mij niet. Je hoeft helemaal geen moeite te doen om te genieten van een mooie zonsondergang. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn met lichaam en geest. Als alleen je lichaam erbij is, maar je geest zich in het verleden of in de toekomst bevindt, dan is die mooie zonsondergang niet beschikbaar voor je.

Aandacht is de vaardigheid om aanwezig te zijn

Er bestaat een energie die je helpt om lichaam en geest samen te brengen. Die energie heet aandacht. Aandacht is de vaardigheid om aanwezig te zijn, lichaam en geest in verbinding. Als je je sinaasappelsap drinkt, drink het dan met aandacht en je zult van je sap genieten omdat je er werkelijk voor honderd procent bij bent. Als je lichaam en geest er allebei zijn als je naar de mooie zonsondergang kijkt, ben je aandachtig. Aandacht helpt je er te zijn, zodat ook de mooie zonsondergang er kan zijn. Als je er tijdens het lopen met lichaam en geest bij kan zijn, dan wordt lopen aandachtig lopen, en wordt het heilzaam, verfrissend en voedend.

Mediteren betekent vooral aanwezig zijn op je meditatiekussen of op je pad van loopmeditatie. Ook eten is mediteren als je er werkelijk bij bent, honderd procent aanwezig bij je eten. De essentie is aanwezigheid. Wanneer je zo je loopmeditatie beoefent, span je dan alsjeblieft niet in. Laat jezelf gewoon zijn als de rustende kiezelsteen. De steen rust op de bodem van de rivier en hoeft niets te doen. Terwijl je loopt, rust je. Terwijl je zit, rust je.

Als je worstelt tijdens je zit- of loopmeditatie, dan doe je het niet goed. De Boeddha heeft gezegd: 'Mijn oefening is



de oefening van niet-oefenen.' Dat is uitermate toepasselijk. Geef alle strijd op. Gun het jezelf om te zijn en om te rusten.

Ik zit op mijn meditatiekussen. Ik vind het heel aangenaam. Ik worstel helemaal niet op mijn kussen. Ik span me niet in en daarom krijg ik ook geen problemen met het zitten. Omdat ik niet worstel tijdens het zitten zijn mijn spieren ontspannen. Als je tijdens je meditatie zit te worstelen, dan krijg je al gauw pijn in je schouders of je rug of iets dergelijks. Maar wanneer je je op je kussen laat rusten, kun je zeer lang zitten, iedere minuut gemakkelijk, verfrissend, voedend en helend.

We zitten niet om de verlichting te veroveren. Nee. Bij het zitten gaat het allereerst om de vreugde van het zitten. We lopen om de vreugde van het lopen. Bij het eten gaat het om de vreugde van het eten. Het is de kunst er voor honderd procent bij te zijn.

Inademend: "In het hier, in het hier." Uitademend: "In het nu, in het nu." Hoewel het verschillende woorden zijn, betekenen ze precies hetzelfde. Ik ben in het hier aangekomen, ik ben in het nu aangekomen. In het hier ben ik thuis, in het nu ben ik thuis.

Als je zo oefent, oefen je om te stoppen. Stoppen is de basis van de boeddhistische meditatie-oefening. Je houdt op met rennen, je houdt op met worstelen. Je staat jezelf toe te rusten en gezond te worden.

Na een paar minuten wil je misschien overgaan naar de derde zin: 'Ik ben sterk, ik ben vrij.' Dat is geen vorm van auto-suggestie. Waarom? Als het je gelukt is in het hier en nu aan te komen, ben je veel vrijer. Je bent vrij van het verleden, van de toekomst, van je zorgen en je angst. En je wordt krachtiger. Je voetstappen worden krachtiger, je wordt stabieler in lichaam en geest. Deze kracht wordt een werkelijkheid, een paar minuten nadat je bent aangekomen, nadat je thuis bent.

De ware basis voor je geluk

Kracht en vrijheid zijn twee kenmerken van nirvana. Nirvana is niet iets abstracts. De Boeddha heeft gezegd dat we nirvana met ons lichaam kunnen aanraken. Dus terwijl je loopmeditatie oefent, begin je met je lichaam en je geest nirvana aan te raken. Zodra je je een beetje steviger en vrijer voelt, begin je met lichaam en geest nirvana aan te raken. Kracht en vrijheid zijn de ware basis voor je geluk en welbevinden. Geluk noch welbevinden zijn mogel ijk zonder kracht en vrijheid.

De laatste regel van het gedicht is prachtig. "In het uiteindelijke verblijf ik." "In het uiteindelijke. In het uiteindelijke." "Verblijf ik. Verblijf ik." 'Het uiteindelijke' betekent hier het ware fundament van ons zijn.

Laten we ons de golven van de oceaan voorstellen. Aan de oppervlakte van de zee verschijnen verschillende golven. Sommige golven zijn hoog, andere zijn laag, en iedere golf schijnt zijn eigen leven te leiden. Een golf kan denken: 'Ik ben een golf. Ik ben maar een golf uit vele. Ik ben kleiner dan die golf. Ik ben niet zo mooi', dat soort gedachten. Een golf kan verstrikt raken in jaloezie, angst, vergelijkingen.

Water is de basis van de golf

Als de golf echter in staat is zich te buigen en het water in zich aan te raken, dan ziet hij dat hij, terwijl hij golf is, tegelijk water is. Water is de basis van de golf. Golven kunnen hoog of diep, mooi of minder mooi zijn, het water is vrij van al die kenmerken. Dat is de reden waarom ook wij, als we de grond van ons zijn aanraken, onze angst en ons lijden kunnen loslaten.

De grond van ons zijn aanraken, betekent nirvana aanraken. Onze grond is niet onderworpen aan geboorte en dood, aan zijn en niet-zijn. Een golf kan het leven van een golf leiden, maar hij kan nog veel meer. Terwijl hij golf is, kan hij tegelijkertijd water zijn. Naarmate onze stabiliteit en vrijheid groeien kunnen we dieper in aanraking komen met de grond van ons zijn. Dat is de poort naar emancipatie, naar de grootste bevrijding.

Op intiatief van Paus Franciscus kwamen in december jl. spirituele leiders in Rome bijeen om de wereld te laten weten dat alle grote religieuze tradities het eens zijn dat mensensmokkel, kinderarbeid en andere nieuwe vormen van slavernij "Misdaden tegen de mensenlijkheid" zijn. Door Thây's gezondheidstoestand sprak Zuster Chan Khong zijn woorden uit.

'MODERNE SLAVERNIJ & MENSENSMOKKEL BEEÏNDIGEN'

Toespraak van Zenmeester Thich Nhat Hanh op de topconferentie in Vaticaan Stad

[Voorgelezen door de eerbiedwaardige Bhikkhuni Thich Nu Chan Khong, zijn oudste kloosterorde leerling]

Uwe Heiligheid, Uwe Exellenties, Uwe beste Eerbiedwaardigen en Gedistinggeerde Gasten, Dames en Heren. Staat u mij toe de woorden voor te lezen die onze Geliefde Leraar, Zenmeester Thich Nhat Hanh, hier vandaag had willen zeggen.

Wij zijn dankbaar dat we vandaag samen komen om aan de wereld onze betrokkenheid te laten zien om samen te werken aan de beeindiging van Moderne Slavernij; en bij de mensensmokkelaars erop aan te dringen te stoppen met hun uitbuiting; en wereldleiders en organisaties te vragen de waardigheid van deze jonge vrouwen, mannen en kinderen te beschermen. Zij zijn onze dochters en zonen, onze zusters en broeders.

Het is duidelijk dat in deze eeuw van globalisatie, wat één van ons overkomt, ons allemaal overkomt. Wij zijn allen onderling verbonden, en wij zijn allen mede-verantwoordelijk. Maar zelfs met de grootst mogelijke goede wil, wanneer we in beslag genomen worden door onze dagelijkse zorgen voor materiële goederen of emotioneel welzijn, zullen we het te druk hebben om ons gemeenschappelijk streven te realiseren.

Bezinning moet samengaan met aktie. Zonder een spirituele beoefening zullen we onze droom te snel opgeven. Ieder van ons zou, volgens het onderricht in onze traditie, moeten oefenen diep in aanraking te komen met de wonderen van de Natuur, de wonderen van het leven in elk van ons, het Koninkrijk Gods in elk van ons, het Zuivere Land, Nirvana in elk van ons, zodat we de genezing en de voeding, de vreugde en geluk ontvangen, die voortkomen uit het inzicht dat het Koninkrijk van God reeds beschikbaar is in het hier en nu. Het gevoel van liefde en bewondering voor de natuur, die we allen delen, heeft de kracht om ons te voeden, ons te verenigen, en alle scheidingen en discriminatie te verwijderen.

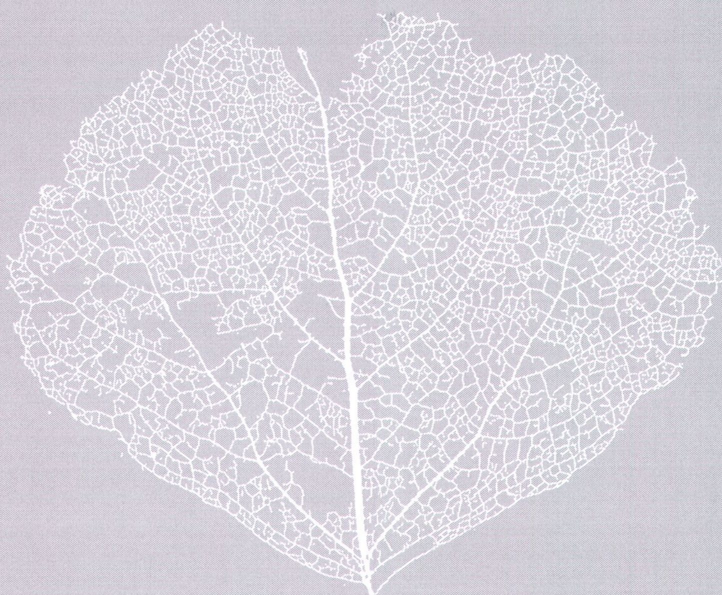
Door in contact te zijn met alles dat verfrissend en helend is, kunnen we onszelf bevrijden van onze dagelijkse zorgen over materieel comfort, en zullen we veel meer tijd en energie hebben om ons ideaal om vrijheid en mededogen te verwezenlijken voor alle levende wezens. Zoals gezegd in het Evangelie: Maak je geen zorgen over wat je zult eten of drinken of dragen. Zoek eerst het Koninkrijk van God en al deze dingen zullen je gegeven worden. Maak je geen zorgen over morgen. Morgen zal voor zichzelf zorgen.

Bij onze taak moderne slavernij te stoppen, moeten we de tijd vinden om voor ons zelf te zorgen, en te zorgen voor het huidige moment. Door dit te doen, kunnen we wat relatieve vrede in ons lichaam en geest vinden om ons werk voort te zetten. We moeten ons eigen lijden, onze woede, angst, en wanhoop herkennen en omarmen, zodat de energie van mededogen gehandhaafd kan worden in onze harten. Wanneer we meer helderheid hebben in onze geest, zullen we niet alleen compassie hebben voor de slachtoffers, maar ook voor de daders zelf. Als we in staat zijn te zien dat zij geleden hebben, kunnen we ze helpen wakker te worden en te stoppen met wat zij aan het doen zijn. Ons mededogen kan helpen ze te veranderen in vrienden en bondgenoten van onze zaak.

Teneinde onze taak om mededogen vol te houden, hebben we allen een spirituele gemeenschap nodig om ons te ondersteunen en te beschermen – een echte gemeenschap, waar ware broederschap en zusterschap, mededogen en begrip is. We moeten dit werk niet doen als *cavaliers seuls* of *lone warriors.* De wortels van moderne slavernij gaan diep, en de oorzaken en voorwaarden, de netwerken en structuren die het ondersteunen zijn complex. Daarom moeten we een gemeenschap bouwen die deze taak, het menselijk leven te beschermen voortzet, niet enkel tot 2020, maar ver in de toekomst.

De wereld waar we in leven is geglobaliseerd, en zo ook deze nieuwe vorm van slavernij, die verbonden is met de economische, politieke en sociale systemen. Daarom moeten onze ethiek en moraliteit ook geglobaliseerd worden. Een nieuwe wereldomvattende orde vraagt om een nieuwe wereldomvattende ethiek. We moeten samen komen, als mensen van vele tradities, zoals we nu doen, om de oorzaken van dit lijden te vinden. Als we samen diep kijken, met helderheid, kalmte en vrede, kunnen we begrijpen wat de oorzaken zijn van moderne slavernij, en kunnen we een weg eruit vinden.

Vertaling Frank Klip en Gre Hellingman



De Vijf Overdenkingen

De Vijf Overdenkingen helpen ons onze zaadjes van angst te herkennen en ze diepgaand te onderzoeken. De overdenkingen kunnen worden gereciteerd, voorgelezen worden als een geleide meditatie, of worden gebruikt voor een individuele stille meditatie thuis.

Het is mijn natuur dat ik oud word
Er is geen weg om aan oud worden te ontkomen.

Het is mijn natuur dat ik ziek word
Er is geen weg om aan ziekte te ontkomen.

Het is mijn natuur dat ik dood ga.
Er is geen weg om aan de dood te ontkomen.

Alles wat me dierbaar is en iedereen waar ik van houd,
veranderen van nature steeds.
Er is geen weg om te voorkomen dat ik van hen gescheiden raak.

De gevolgen van de daden van mijn lichaam, spraak en geest
zijn mijn verdiensten.
Mijn daden zijn mijn voortzetting.

Ouder worden...

Ja, ouder worden ..., daar heb ik zo langzamerhand wel wat ervaring mee. Ik ben van 1940... Het is echt een derde, totaal nieuwe fase in mijn leven.

Voor mij bestaat het ouder worden uit verschillende aspecten die in mijn beleving nogal tegengesteld aan elkaar zijn. Ik word nu regelmatig, en dat is soms schokkend, geconfronteerd met veranderingen in mijn doen en laten: ik ga ineens merken dat ik bepaalde dingen niet meer zo kan doen als ik vroeger gewend was te doen. Ik word sneller moe, in sommige dingen heb ik geen zin meer, een hele dag met de trein weg naar een ver museum, vergaderingen... feestjes, 's avonds nog op pad...

Ik kom in kasten en opbergdozen dingen tegen die ik al heel lang bewaar en waarvan ik onbewust dacht dat ik daar 'later' nog wel eens wat mee zou doen. Maar ik besef nu dat dit 'later' nooit meer zal komen... Die realisatie geeft een gevoel van weemoed en soms verdriet.

De confrontatie met het lichaam

En dan is er natuurlijk nog het lichamelijke stuk en ook dat is iedere keer opnieuw behoorlijk confronterend. Ik moet er nog steeds aan wennen dat mijn lichaam zo verandert. Ik moet wennen aan mijn rimpel-vel, de papierdunne huid op mijn handen met de bruine 'levervlekjes' en de dikke zichtbare blauwe aderen. Ben ik dit?



Ik moet wennen aan m'n haar dat dunner en slapper wordt, aan m'n krakende artrose knieën. Ik loop anders omdat mijn linkerheup het vaak laat afweten (nieuwe heup binnenkort?) Vergeetachtigheid is een nieuwe ervaring, namen, dingen die vrienden mij verteld hebben weet ik niet meer... angst voor Alzheimer. Mijn gehoor gaat snel achteruit. Ik heb nu al een aantal jaren twee gehoorapparaten, maar ik begin te merken dat ik gesprekken in druk gezelschap niet meer versta en dus onbewust niet meer volg. Dat brengt een nieuw soort eenzaamheid, een buitengeslotenheid teweeg en natuurlijk de angst dat ik echt doof zal worden... Oei!

Het binnengaan van een andere dimensie

Maar er is ook een heel ander aspect aan het ouder worden en dat is iets wat mij veel dankbaarheid en vreugde en hoop geeft. Naarmate ik ouder word merk ik dat een nieuwe dimensie zich opent in mijn gedachten, in mijn gevoelens en vooral in mijn hart. Ik word ruimer, en in een bepaald opzicht ook jonger. Door de vele jaren van therapie, van werken aan mezelf, van luisteren naar wijze en liefdevolle mensen en na al deze jaren van beoefening, is mijn hart meer opengegaan. Ik voel steeds meer compassie met mezelf, hoe ik mijn leven lang geprobeerd heb om vrijer en opener, om mens, te worden. Hoe ik toch, ondanks het vele negatieve oordelen over mezelf, 'wijder' ben geworden. En ik voel veel meer compassie met mensen om me heen, dingen die nu eenmaal gebeuren, met de onwetendheid in de wereld die nog zoveel leed veroorzaakt. Maar ik zie en voel ook het oprechte verlangen bij velen om te groeien, om een ander dimensie binnen te gaan. Mijn verlangen is om te kijken hoe en wat ik nu, nu ik ouder word, nog hieraan kan bijdragen?

Mijn allergrootste dankbaarheid echter gaat uit naar het besef dat ik dit leven het geluk heb gehad om de Boeddha, de Dharma en de Sangha te mogen ontmoeten, om dit pad te herkennen en te mogen gaan. En speciaal natuurlijk denk ik aan Thich Nhat Hanh die ik in 1990 leerde kennen. Wat heeft hij mij veel gegeven! Door hem heb ik begrepen wat 'beoefening' inhoudt en dit heeft mijn leven ten diepste verrijkt en veranderd.

Ik kijk met andere ogen naar mijn leven dat nu achter mij ligt. Op een of andere manier heb ik het 'drama van m'n ego' wat achter me gelaten. Soms lijkt het alsof ik als een vogel over mijn leven zweef, dit leven aanschouw van een grotere hoogte.... Dan zie ik de gebeurtenissen in mijn lange leven als verschillende 'boekdelen' in mijn levens-kastje staan: mijn niet zo makkelijke jeugd, mijn leven als jonge moeder in Suriname, later samen met de opgroeiende kinderen, m'n scheiding. Daarna de jaren dat ik op avontuur ben gegaan, een jaar in India, twee jaar in Engeland... Daarna de 18 jaar die ik met mijn lieve Ger mocht doorbrengen en de periode van rouw en eenzaamheid na zijn dood in 2010. Dit nu zo te kunnen zien beschouw ik als de vrucht van het ouder worden.

Dan buig ik met diep respect voor de weg die ik al afgelegd heb.

Nu sta ik aan het begin van weer een nieuwe fase. Ik wil nu thuiskomen bij mezelf en in mijn eigen licht gaan staan, vrij zijn van al die ideeën en al dat oordelen. Ik wil met een open hart en met vertrouwen rustig en in eenvoud verder gaan...

Margriet Versteeg
True Garden of Compassion

De slak van het fietspad

Je geluk voeden

'Because suffering is impermanent,
that is why we can transform it.
Because happiness is impermanent,
that is why we have to nourish it.'

Thich Nhat Hanh



Heel langzaam ben ik de slak van het fietspad geworden. Met de jaren is mijn skelet gekrompen. Stond er vroeger 174 cm in mijn paspoort, de dokter mat vorige maand 169 cm. En dat krimpen hoort natuurlijk bij het ouder worden. Maar in mijn geval met verschillende bochten in mijn wervelkolom wordt de inhoud van mijn borst kleiner. Met als gevolg dat de longen steeds moeilijker kunnen ventileren. Ik train bij mijn fysiotherapeut elke week om de spieren stevig te houden, zodat mijn lichaam zo goed mogelijk rechtop kan blijven.

Herfst in Nederland, op de fiets naar mijn oude moeder, het is een hele klus.

Wat ik doe is er genoeg tijd voor nemen. Een aantal keren afstappen om mijn ademhaling weer ruimte te geven, maar ook geen andere dingen willen doen en alles in het slakken-tempo. We zijn blij elkaar te omhelsen mijn oude moeder (94) en ik. Weer thuis ben ik heel moe van het fietsen en doe een ontspannende ligmeditatie op de bank.

Een jong gevoel

Dit jaar ben ik vijfenzestig geworden. Ik heb mezelf een elektrische fiets kado gedaan. Zo krijgt de fysieke beperking een mooie ondersteuning. Makkelijk en zonder hoestbuien, bezoek ik nu mijn moeder en heb ik tijd en energie over voor andere dingen. Dit is extra, mijn tijd lijkt veel ruimer geworden. Daar word ik heel blij van, mijn geluk groeit.

In het prachtige duingebied vlakbij mijn huis kwam ik al jaren niet meer. De duinen zijn te hoog, de afstanden niet meer haalbaar. En nu kan ik weer met de wind in mijn haar naar de kust fietsen, over het duin rijden en zomaar een half uur doortrappen en doorademen, doorademen en doorademen. Het geeft zo'n jong gevoel, ik voel me jonger en het maakt me gelukkig. Dat deze fiets me de mogelijk geeft door te ademen en zo de kwaliteit van mijn ademhaling verbetert, is een onvoorzien extra, waar ik heel dankbaar voor ben. En het lijkt wel of mijn hersenen al die stofjes weer aanmaken waar door we ons gelukkig voelen. Ik fiets met een big smile op mijn gezicht, happiness stroomt in mij, de fiets en ik samen voeden mijn blijdschap.

Vijfenzestig worden is voor mij jonger worden gebleken. Als ik nu op het fietspad bescheiden mijn belletje laat klinken, ga ik inhalen. Om weer iemand voorbij te rijden geeft een leuk gevoel van ondeugend zijn. Iedere keer dat ik op mijn fiets stap voel ik me blij. De grote glimlach komt vanzelf. De uitspraak van Thây dat we ons geluk moeten voeden, omdat het impermanent is, geeft extra kracht. Zo transformeer ik mijn lijden. Terwijl ik fiets, voed ik mijn geluk, tralala tralalala.

Gré Hellingman
Deep Flower of the Heart

Accepteren, omarmen, loslaten

Naarmate ik ouder word besef ik dat ik bepaalde ideeën en illusies die ik over mezelf, de wereld, en mijn plaats daarin had en nog steeds over mezelf heb, moet loslaten. Toen ik zestig werd, nu vijf jaar geleden, ervoer ik dat als een mijlpaal. Het voelde als een bevrijding. Ik was nu officieel 'oud' en hoefde niet meer met anderen te wedijveren, hoefde mezelf niet meer te bewijzen, beter te zijn, slimmer te zijn enzovoort. Ik hoefde alleen maar te zijn.

Nu ik terugkijk besef ik dat ik mijn hele (volwassen) leven deze ideeën had over wat ik zou moeten bereiken, iedereen zou me de maat nemen over mijn prestaties (of wat ik juist niet bereikt had), wat ik had kunnen doen, had moeten doen. Ik had al een paar dromen en illusies los gelaten (OK, ik zou de Nobelprijs niet krijgen, nooit Olympisch kampioen worden, ook zou ik geen tweede Joan Baez worden) maar ik dacht nog steeds dat degene die ik was voornamelijk afhing van wat ik deed. Ik had het geluk om een goede baan te krijgen in de Internationale Vredesbeweging en dat ik daar de mogelijkheid had gehad om echt iets bij te dragen – hoewel het altijd moeilijk is om precies te meten of dingen werkelijk anders zouden zijn geweest als ik niet gedaan had wat ik deed.



Alles tegen elkaar afmeten, dat was het sleutelwoord. Ik ben altijd alles aan het afmeten, anderen, mijzelf. Nu ik ouder word probeer ik, door de beoefening, deze gewoonte energie te transformeren. Het is een diep patroon dus is een stevige beoefening hier wel op zijn plaats. "Weet je dat wel zeker?" is de laatste jaren mijn motto geworden. Ik voel me een klein beetje wijzer en ik vraag me af of wijsheid door het ouder worden komt of door de beoefening. Doet het er eigenlijk iets toe?

Eén ding wat me opvalt, is dat ik net zoals andere 'oudere' mensen, denk dat anderen 'oud' zijn, ik niet. Ik begin mezelf af te vragen wat het eigenlijk betekent om oud te worden? Er zijn vele veranderingen gaande, bijvoorbeeld, dat ik me realiseer dat ik niet langer, zoals vroeger, op mijn lichaam kan vertrouwen. Een goede vriend zei eens: 'de ouderdom heeft een hoop voordelen, maar ze liggen niet op het lichamelijk vlak'. M'n geheugen begint me ook parten te spelen, ik moet naar woorden, namen, uitdrukkingen zoeken.

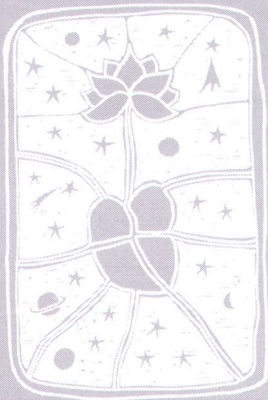
Ik herinner me gebeurtenissen van vele jaren geleden heel duidelijk, maar vraag me niet waar ik in 2011 met vakantie was! Dat zou me nogal wat werk kosten om na te gaan wat ik dat jaar deed, wat er in de wereld toen gaande was, enzovoort. In mijn dagelijks leven herinner ik me, omdat ik dat vaak doe, de tekst van het offeren van de wierook, de drie Toevluchten en een paar gatha's. Maar voor andere dingen moet ik steeds meer vertrouwen op het geschreven woord (als ik me tenminste kan herinneren in welk boek of in welk computerbestand datgene wat ik zoek, staat)

Hoe doe ik dan de beoefening met een lichaam en een verstand die me in de steek laten? Nou, oefenen en nog eens oefenen! Accepteren dat dingen veranderen, dat wat er is omarmen, het goede en het slechte, en mijn weerstand tegen deze veranderingen en toenemende kwalen loslaten.

Om me met deze beoefening te helpen heb ik een Vijftiende Aandachtsoefening geschreven over ouder worden. Met gratie, liefdevol, vreugdevol.

Françoise Pottier
Lied van het Hart

Over de tekening: Ik heb een aantal jaren hartproblemen. Die horen bij mijn leven en dat wilde ik uitdrukken. FP



Mijn Vijftiende Aandachtsoefening:

Met gratie oud worden

Bewust van het lijden veroorzaakt door het ouder worden, neem ik mij voor de jaren die me nog resten in aandacht te leven. Ik wil alle belemmeringen die me vastpinnen op al die ideeën over mijzelf, over levensduur, over jong zijn en ouder worden, over ziekte en dood, loslaten. Ik neem me voor dat ik zal kijken naar de mogelijkheden van mijn lichaam en geest als de jaren voorbij gaan en ik neem me voor me niet te verzetten tegen deze veranderingen. Ik wil leren mijn gevoelens van ontkenning, boosheid, verdriet en angst die met deze veranderingen te maken hebben te herkennen en volledig te accepteren, te omarmen en los te laten. Ik weet dat het goede alleen maar samen kan gaan met het slechte, gezondheid alleen samen gaat met ziekte, vreugde en somberheid bij elkaar horen, en geluk verbonden is met verdriet. Ik wil me open blijven stellen voor de mensen die om me heen zijn, jong en oud, en mijn levenservaring delen waar en wanneer dat nodig is, speciaal in tijden van pijn en verdriet. Bewust van alle vreugde en schoonheid die het leven me (nog) steeds te bieden heeft beloof ik ieder moment dat te ervaren en dankbaar te zijn voor wat de natuur en mensen me nog steeds kunnen geven, omdat ik wil blijven leren.

Ouder worden en werk

Wat ik zoal bemerk met het groeien der jaren, is dat er heel veel prettige kanten aan ouder worden zitten: ik heb meer levenservaring, een beter relativeringsvermogen, mijn empathisch vermogen is gegroeid en ik kan nog heel veel. Toch merk ik aan kleine dingen dat het niet meer zo makkelijk gaat als zeg maar een jaar of 7 geleden, toen ik nog net geen 50 was.

Daar gaat dit verhaal over, ik als 49-jarige, op mijn werk. Ik werk als nieuwsregisseur. Het bedrijf ging over op een nieuw computersysteem en allemaal nieuwe technieken. De regisseurs gingen zelf het nieuws, de korte dagbulletins, schakelen. Het was een bezuiniging op schakeltechnici. Zelfschakelend regisseur werd ik. Spannend vond ik het en een nieuwe uitdaging. Ik mocht in een koplopersgroep en werd ook klaargestoomd om op dat nieuwe computersysteem les te gaan geven aan collega's. Allemaal prachtige nieuwe uitdagingen. Ik ging er vol in. Bruisende energie, iets nieuws.

In die tijd had ik een collega, die toen mijn leeftijd van nu had, 56. Zij had moeite met de nieuwe techniek, met het zelfschakelen. Langzaam gaf ze allerlei diensten terug. Ik keek ernaar, had er een oordeel over. Ik zag gedachten dat ik niet zo wilde worden. Geen plezier meer in het werk, geen uitdagingen meer aangaan.

De geschiedenis herhaalt zich

Nu ben ik zelf 56 en zijn er weer allemaal nieuwe ontwikkelingen, er is op het gebied van techniek weer van alles anders geworden; we hebben een nieuwe schakeltafel gekregen. En ik zit ineens niet meer zo lekker, ik vind die tafel eng. Niet dat die tafel me iets doet, maar er zitten gewoon wat instinkers in. Er is een nieuw intercomsysteem, dus moet ik zoeken naar een knop om contact met iemand te maken. Kortom, er is van alles anders geworden. En ik, met ooit mijn oordeel over mijn collega, zie ineens mijn eigen tekortkomingen, zie dat ik meer tijd nodig heb om iets te doorgronden en zie dat ik daar voor uit moet komen. Ik denk dat vooral dat laatste het lastigst is: ik ben nu ook zo! Niet dat ik geen plezier meer heb in wat ik doe, of geen uitdagingen meer aanga, het is gewoon wat lastiger om bij te benen.

Mijn werk is nu vooral mild voor mezelf zijn, niet teveel eisen, mezelf de tijd geven al het nieuwe te doorgronden, het spel weer te spelen zonder de angst dat wanneer 'de bom' valt ik niet goed weet wat te doen. Maar wat me vooral zwaar valt, is het uitspreken dat ik het moeilijk vind, dat vind ik het aller lastigst. Plus, hoe eenvoudig vergeet ik ook het simpel terugkeren naar de ademhaling. Drie keer is al zo'n wondermiddel... En: ook dit gaat voorbij.

Ouder worden, ik vind het een Kunst!

Ellen Scholten
Eenvoudige ruimte van het hart

Boeddhisme en Ouder Worden

Lofzang op het Ouder Worden

Deze woorden zijn uitgesproken door Jetsunna Tenzin Palmo tijdens de 13de conferentie van Sakyadhita (dochters van de Boeddha) in India, januari 2013.

De Heer Boeddha definieerde *dukkha*, of lijden, als geboorte, ouderdom, ziekte en dood. Want we zullen allemaal, als we niet vroegtijdig sterven, ouderdom en dood ervaren; dit is een onderwerp dat ons allemaal aangaat.

In onze huidige maatschappij heerst de cultus van de jeugdigheid en de ontkenning van de natuurlijke loop van het leven met betrekking tot verval en dood. De meeste mensen hopen er lang jeugdig en mooi uit te blijven zien – het is zelfs zo dat schoonheid gewoonlijk wordt geassocieerd met jeugdigheid. Dus zijn er vele boeken en artikelen met als onderwerp 'Hoe kunnen we de ouderdom op een afstand houden en voor altijd jong blijven?' maar hoeveel facelifts we ook ondergaan, of trainings- en dieetregimes volgen, het lichaam zal achteruitgaan en het wordt waarschijnlijker dat we ziek worden. Dit is de natuur van alle geconditioneerde dingen. In feite ziet het boeddhisme de onaangename feiten van leven en dood onder ogen – en gebruikt het deze feiten zelfs als hét pad om geboorte en dood te transcenderen.

In meer traditionele maatschappijen wordt het ouder worden gezien als natuurlijk en niet als iets dat zo lang mogelijk vermeden of ontkend dient te worden. In tegendeel, het wordt gewaardeerd dat door zo lang te leven er een evenredige groei van kennis en begrip is ontstaan. Dus wordt ouderdom vaak gelijkgesteld aan wijsheid en ervaring. De oudere leden van de familie wordt eerbied betoond en nemen vaak de rol van raadspersoon of gids op zich. In hun maatschappij nemen zij een belangrijke plaats in.

Zelfs in het westen bestaat het archetypische beeld van de wijze oude vrouw (evenals de heks) en de meeste tovenaars in verhalen zijn oud. Het is inderdaad zo dat oude gerimpelde gezichten met ogen die glimmen van liefde en intelligentie vaak de echte schoonheid weerspiegelen.

Zin geven aan het ouder worden

Jammer genoeg is het in onze moderne sociale orde zo dat, hoewel mensen van boven de 50 de meerderheid van de bevolking uitmaken, de ouderen in onze maatschappij meer en meer op een zijspoor gerangeerd worden. Zij worden sociaal geïsoleerd en genegeerd door de wereld om hen heen. Zij worden beschouwd als niet langer van nut en van hen wordt geen verdere bijdrage voor de maatschappij verwacht. Het resultaat is dat ouderdom iets is om met angst naar uit te kijken en zo lang mogelijk vermeden moet worden.

Dus de vraag blijft hoe we om dienen te gaan met het onvermijdbare ouder worden op een manier die zin geeft aan ons leven. In traditioneel boeddhistische landen is het de gewoonte dat als de kinderen opgroeien en het huis uit gaan, als ons werkzame leven ten einde loopt en onze naar buiten gerichte activiteiten zich meer naar binnen gaan richten, we meer aandacht aan de Dharma geven, ons leven op orde brengen om ons voor te bereiden op de dood en toekomstige wedergeboortes.

In traditioneel boeddhistische landen hebben veel ouderen de acht voorschriften aangenomen en brengen hun tijd door met meditatie of andere activiteiten die verdiensten opleveren, zoals de processie of ommegang rond heilige objecten, prosternaties, chanten, tempels bezoeken etc. Hun leven is helemaal gericht op de Dharma en het cultiveren van hun devotie. Op die manier blijft hun leven zinvol en belangrijk, zelfs als het richtpunt van hun leven zich heeft verlegd.

Ouder worden en spirituele beoefening

Bij vrouwen gebeurt het vaak dat onze jeugd in het teken staat van het spelen van rollen die de maatschappij voor ons in petto heeft; ten eerste als lichamelijk object van verlangen die haar best moet doen om er zo aantrekkelijk en verleidelijk mogelijk uit te zien. Dan als echtgenote en moeder, toegewijd aan de zorg voor de familie en het huis. Tegenwoordig komt daar nog eens bij dat vrouwen vaak een fulltime carrière hebben waarin ze hard moeten werken om het hoofd boven water te houden. Een stressrijke leefstijl die in het teken staat van het voldoen aan de verwachtingen van anderen. Maar zelfs in de moderne wereld zien we een interessant verschijnsel; velen hebben hun actieve leven als echtgenotes, moeders of hun arbeidzame leven afgerond en zijn nu in de gelegenheid om aandacht te geven aan meer innerlijke roepingen als de kunsten, beroepen in de alternatieve geneeskunde, psychologie en de studie en beoefening van het spirituele pad.

Aangezien deze vrouwen gewoonlijk hoog opgeleid en gemotiveerd zijn, zijn ze in staat nieuwe vaardigheden op te doen en daardoor kunnen ze een positieve bijdrage leveren aan hun omgeving en de maatschappij. In plaats van hun laatste jaren te slijten met alleen maar golven en tv kijken, wordt er nu een belangrijke plaats gegeven aan hun innerlijke spirituele wereld.

Een tijdje geleden ontmoette ik een groepje vrouwen in een welvarend stadje in Florida die hun gevorderde leven in het teken stellen van oprechte spirituele beoefening en het helpen van anderen, waarvan niet alleen hun directe omgeving profiteert, maar waarbij zij hun hulp ook uitstrekken naar andere culturen en landen. Zij voelen zich gelukkig en vervuld omdat zij hun tijd gebruiken ten voordele van zichzelf maar ook voor anderen.

Veel mensen die ik ken vertelden me dat dit latere deel van hun leven zelfs bevredigender en betekenisvoller is dan



hun jongere jaren. Nu kunnen ze ontdekken waar hun werkelijke interesses liggen, in plaats van zich maar steeds te conformeren aan de wensen van de maatschappij. Ze hebben het gevoel dat ze eindelijk de reden voor hun bestaan hebben gevonden, hoewel ze ook accepteren dat hun voorafgaande jaren noodzakelijk waren voor wat zich later heeft kunnen ontwikkelen. Zoals een boom die langzaam groeit en pas na jaren zijn ware, kenmerkende eigenschappen kan tonen. Het lijkt alsof de grootste spijt bij stervenden is, "Ik wou dat ik de moed had gehad om een leven te leven waarin ik trouw bleef aan mezelf, en niet het leven dat door anderen van me werd verwacht".

Natuurlijk zouden we allemaal het lichaam willen hebben van een 25-jarige, maar weinigen van ons zouden willen terugkeren naar onze 25-jarige geest! Dus in plaats dat we onze oude dag vrezen, ondanks het bijkomende verlies van lichamelijke en geestelijke flexibiliteit, kunnen we deze nieuwe fase van ons leven verwelkomen en het potentieel ervan onderzoeken. We hebben de keuze of we onze oude dag zien als een geleidelijk wegkwijnen van al onze dromen of dat we ons pensioen zien als het begin van een nieuwe en opwindende periode.

Terwijl we ouder worden zien we dat onze tijdgenoten – onze familie en vrienden – bezwijken aan ziekte en dood, dus worden we gedwongen om deze dingen te zien als natuurlijk en onvermijdelijk. Zelfs als onze oude knieën te veel zeer doen om in een meditatiehouding te zitten en onze gezondheid ons dwingt om lichamelijk minder actief te zijn, kan onze geest nog fris en helder zijn. Onze meditatie kan dieper worden en rijpen.

Nu dat we meer tijd voor onszelf hebben kunnen we een leefstijl kiezen die betekenis heeft en plezierig is, we kunnen spirituele paden verkennen en ons maatschappelijk betrokken tonen, waar wij én anderen de vruchten van plukken. Dit is een prachtige gelegenheid om de vaardigheden die we gedurende ons leven opgedaan hebben tot nut te maken. We worden weer geboren in een heel nieuw leven zonder het oude weg te hoeven doen!

De boeddhistische waarden behouden en uitdragen

De vraag die wij onszelf als boeddhist kunnen stellen is "Hoe kan ik, nu dat ik klaar ben met mijn wereldlijke verantwoordelijkheden, dit leven zo praktisch mogelijk gebruiken om mijzelf en anderen te helpen? Wat moet er gedaan worden om wat meer vordering te maken op dit Dharma-pad?" Dit hoeft echt niet te betekenen dat we lange retraites moeten gaan volgen of ons moeten onderdompelen in boeddhistisch gemeenschapswerk. Er zijn veel manieren om onszelf te ontwikkelen en onze geest te temmen. Als we ouder worden zijn de emotionele stormen meestal gaan liggen, hebben we wat 'basiskennis' over onszelf opgedaan en misschien heeft onze formele beoefening zich in de loop der jaren verdiept. Nu hebben we de tijd en ruimte om die kleine *bodhi* zaailingen van onze beoefening te voeden en te koesteren, zodat ze uit kunnen

groeien, tot bloei komen om uiteindelijk deze *bodhi* boom tot zijn volle potentie uit te laten groeien.

Voor veel boeddhisten op leeftijd bestaat ook de vraag waar te gaan wonen als de krachten afnemen. Als de familie uiteen valt en geen onderdak kan bieden, zullen veel oudere mensen, vooral in Europa maar ook steeds meer in Azië, de mogelijkheid onder ogen moeten zien dat zij naar een verzorgings- of verpleegtehuis zullen moeten. Het kan een somber vooruitzicht zijn om te belanden in een omgeving waar we steeds omringd worden door andere bewoners en personeel die niet geïnteresseerd zijn in spirituele zaken. Dat is de reden dat er soms wordt gesproken om een soort verzorgingshuizen voor oudere boeddhisten op te zetten – gewoonlijk zonder onderscheid van bepaalde tradities. Waarschijnlijk is geld het grootste struikelblok daarvoor. Het zou grote investeringen vergen om de beschikbare grond en gebouwen te verkrijgen en om het geheel te onderhouden. Toch zou het zeer de moeite waard zijn om hiernaar te streven en het verdient zeker meer overdenking en aandacht. Het is belangrijk dat we ons latere leven goed benutten, wanneer onze vermogens nog goed zijn, ook al neemt onze lichamelijke kracht af.

Het belang van een goede voorbereiding op het levenseinde

Tenslotte, het is aan ons om het leven dat ons gegeven is ten volle te benutten, onze kansen met beide handen aan te pakken en ons potentieel te ontwikkelen. Dit kostbare menselijk lichaam ís kostbaar omdat we het gebruiken als middel om de geest te ontwikkelen en te vorderen op het pad. Laten we onze dagen gebruiken om de omstandigheden en voorwaarden te scheppen waardoor we zonder spijt kunnen sterven.

Velen schrikken geweldig van de eerste symptomen van een ernstige ziekte, ervaren doodsangst en hopen dat ze rustig in hun slaap zullen sterven zonder waarschuwing vooraf. Toch is het niet altijd zo'n voordeel om zonder enige voorbereiding heen te gaan.

Als we zien en erkennen dat de ons toegewezen tijd hier beperkt is, ook al geldt dit voor ons allemaal, stelt ons dat in staat om voorzorgsmaatregelen te nemen om dit leven op een ordelijke en bevredigende manier te kunnen verlaten. Wetend dat we echt zullen sterven en dat de tijd voortschrijdt kan de geest geweldig goed focussen op wat belangrijk is en wat *niet* belangrijk is. Het is zo vaak gebeurd dat mensen *transformeerden* als ze eindelijk hun gehechtheden en langdurige wrok begonnen los te laten, gereed om heen te gaan.

Dit is de kans om onze verschillen bij te leggen, verbroken relaties te herstellen en degenen die we liefhebben te laten weten dat we van ze houden en ze waarderen. In het aangezicht van onze sterfelijkheid hebben we niets anders los te laten dan onze obsessies en frustraties.

Op het moment van sterven kunnen we ons het beste focussen op onze eigen beoefening en onderwerp van onze devotie. Of we kunnen ons tenminste proberen te concentreren op licht, en daarin helemaal op te gaan. De mensen die de stervenden omringen zouden kalm en ondersteunend moeten blijven, niet moeten toegeven aan verdriet maar misschien iets passends kunnen chanten.

Over het algemeen geldt, als je een redelijk goed en achtbaar leven hebt geleid, en vooral als je wat moeite hebt gedaan om de Dharma in je geest te integreren, je geen angst hoeft te hebben voor de dood. Het bewustzijn zal z'n gebruikelijke, gebaande pad volgen. Dus het is essentieel om ervoor te zorgen, nu we nog de controle hebben over onze gedachten en emoties, dat dit een pad zal zijn dat we graag zouden volgen.

Zoals professor Dumbledore de jonge Harry Potter adviseerde, "Voor iemand met een goed georganiseerde geest is de dood niet meer dan het volgende grote avontuur".

Vertaling Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

Jetsunna Tenzin Palmo (1943) was een van de eerste Westerse vrouwen, die geordineerd werd als Tibetaanse Boeddhistische non. Haar ervaringen, toen ze twaalf jaar lang alleen leefde in een grot in de Himalaya, zijn beschreven in haar biografie Cave in the Snow *(V. MacKenzie). Bezorgd over het feit dat nonnen vaak niet mogen studeren maar de monniken moeten dienen, heeft ze het Dongyu Gatsal Ling Klooster gesticht. In 2008 heeft ze de zeldzame titel Jetsunna (Venerable Meester) ontvangen.*
www.tenzinpalmo.com



Niet meer presteren



De Boeddha was heel duidelijk over ouderdom. Het zien van een oud iemand – en voor het eerst zien van een ziek iemand, een dode en een asceet – leidde ertoe dat hij zijn leven van een verwende prins los liet en begon met zijn spirituele beoefening.

'Ouderdom is lijden', zei de Boeddha. Ik beaam dit. Ik ben het met hem eens, omdat mijn knieën en mijn rug ieder jaar meer pijn doen. Mijn lichaam wordt minder soepel en mijn ogen gaan achteruit. Ik vat grapjes over kleine oude vrouwtjes steeds persoonlijker op.

Maar de Boeddha liet het niet bij het (h)erkennen en benoemen van lijden. Hij leerde ons ook manieren om ermee om te gaan. 'Kijk naar je lijden', zo drong hij aan. 'Ervaar het, onderzoek het – want er is een uitweg.'

Als ik naar dat deel van mijn lijden kijk dat te maken heeft met ouder worden, zie ik dat dit niet zozeer mijn reële ervaring is, maar meer mijn ideeën over de werkelijkheid. Het zijn mijn ideeën over ouderdom die mij het meeste doen lijden. Ik heb een bepaald beeld in mijn hoofd over een oude vrouw: een beetje dom, zwak en krachteloos. Het is geen prettig plaatje. Ik wil niet dom, zwak of krachteloos zijn. In mijn hoofd denk ik dat oud worden ook verbonden is aan anderen tot last worden, in plaats van aan iemand die een bijdrage kan leveren.

Een paar jaar geleden zat ik in een café in Bangkok te praten met een vrouw uit het Westen. Zij legde uit waarom ze het zo prettig vond om in Thailand te leven. 'Ik vind het fijn een cultuur om me heen te hebben waar ik me gerespecteerd voel', zei ze, terwijl ze naar haar grijze haren wees. 'In Thailand worden oude mensen oprecht gerespecteerd. Zij worden niet gezien als een probleem of last voor de samenleving'.

Ik maak me zorgen dat ik, als ik ouder word, niet meer gerespecteerd zal worden door anderen, dat er niet langer naar mij geluisterd zal worden, dat ik niet langer gezien zal worden. En er is ook een dieper lijden gekoppeld aan het ouder worden. Hoe ouder ik word, hoe dichterbij de dood komt. Dat is beangstigend.

Fysiotherapie en af en toe medicijnen kunnen me helpen met mijn fysieke pijn, maar wat kan mij helpen tegen de pijn die mijn ideeën veroorzaken?

Hier komt de beoefening om de hoek kijken. Als ik merk dat mijn ideeën over ouder worden me angst en zorgen baren, probeer ik te stoppen. Probeer ik mezelf te verankeren door een paar keer in en uit te ademen en te voelen wat er op dit moment gebeurt.

En dingen veranderen. Als mijn lichaam ouder wordt, als een ervaring met kanker een halve nier opeist, gebeurt er iets raars: ik word gelukkiger. Ik heb nu de tijd om belangrijke vragen te onderzoeken zoals 'Wie is deze 'ik', waar ik zo bezorgd over ben ?' Ik voel me vrijer van binnen. Ik ben minder bezorgd over wat anderen van mij vinden. Ik hoef niet te presteren op mijn werk of met anderen te concurreren. Er is tijd om te reflecteren op mijn ervaringen, om te denken over wat werkelijk belangrijk is in het leven. Ik heb tijd om om mij heen te kijken en te genieten van de dingen die ik eerder niet zag en gewoon maar aannam. Ik heb nu tijd om vriendelijk te zijn. Ouderdom wordt een geschenk, want lang niet iedereen wordt oud.

Er is nog een oefening die mij helpt. Elke avond, voordat we gaan slapen reciteren mijn partner en ik samen de Vijf Overwegingen. De eerste vier Overwegingen herinneren ons aan het onvermijdelijke lijden dat bij het leven hoort, namelijk dat ik oud zal worden, ziek zal worden, dood zal gaan en dat alles waar ik van houd zal veranderen. Het is goed voor mij om me dit steeds te herinneren, zodat ik niet van streek raak als het gebeurt.

Het is de laatste Overweging die mij echt kracht geeft. Deze zegt: ' Mijn daden zijn mijn meest naaste metgezellen. Zij bepalen mijn leven. Mijn daden zijn de grond waarop ik sta.' Dit herinnert me eraan dat ik -hoe oud ik ook ben- kan handelen. Ik kan kiezen hoe ik op de werkelijkheid reageer. Het doet er niet toe hoe oud ik ben, mijn daden hebben consequenties. Ik ben nog steeds een deel van de wereld en ik kan mijn omgeving in positieve of in negatieve zin beïnvloeden.

Mijn hoop met het ouder worden, is dat ik vriendelijker word. Mij intentie, nu ik ouder word, is om het lijden ook werkelijk ervaren en het te verlichten. En ik wil graag met elke ademhaling genieten van dit breekbare, prachtige ding, dat we leven noemen.

Shelley Anderson, *True Great Harmony*, geniet van het ouder worden, ondanks de pijn in haar rug.

vertaald door Margriet Versteeg en Anna Bol

Beschouwingen over ~~oud~~ worden

Met een kop thee zit ik aan de tafel voor het raam. Het is een grijze, druilerige dag. De treurwilg langs de waterkant is flink op weg om kaal te worden. Toch zou hij niet treuren over het verlies van zijn herfstkleuren, zelfs niet over het verlies van zijn frisse lentegroen.

Dat doet me denken aan een boswandeling in het voorjaar, toen het zonlicht het prille bladgroen bescheen. Ik bewonderde de schoonheid ervan en zag in die lenteblaadjes opeens iets dat ik nooit eerder had gezien: ik zag het Leven. Het onzichtbare leven werd zichtbaar en tastbaar, ik voelde me ermee verbonden. De lenteblaadjes, het zonlicht en ik, wij waren één en hetzelfde. Het was een sprankelend, heilig moment. In dat moment bestond er geen jong en oud, bestond zelfs mijn persoonlijkheid niet meer. Wat een vrijheid en geluk.



De illusie van een afgescheiden zelf

Ik neem een paar slokjes thee en kijk naar de eenden die in de sloot voorbij zwemmen. Ik besef hoe onzinnig het is jong te willen blijven, om iets vast te houden terwijl er niets vaststaat. Alles en iedereen, de hele kosmos, inclusief, de treurwilg en ikzelf, is continu in beweging en verandering. Goed beschouwd is mijn leven een voortdurend proces van verandering en is dat alles wat er is. Er is dus geen verschil tussen mij en al het andere. De Boeddha ontdekte dat het idee van een afgescheiden persoonlijkheid, een 'ik', een op zichzelf staand en duurzaam zelf, een illusie is. Door mijn onwetendheid is het idee van een ik een eigen leven gaan leiden. Die zogenaamde 'ik' maakt het erg moeilijk en ingewikkeld; het wil alleen het plezierige en verzet zich tegen alles wat dat niet is. Het is bijzonder dorstig en kleverig, het eigent zich van alles toe. Dit is *mijn* geluk, *mijn* pijn, *mijn* verdriet, *mijn* fantastische concentratie, *mijn* beperkingen. Die 'ik' móet ook altijd zoveel; jong blijven, iets bereiken, belangrijk zijn, liefst nog beter zijn dan de rest en natuurlijk goed voor de dag komen. Het heeft heel wat te verdedigen en te verstoppen en is o zo bang iets te verliezen. Oud worden betekent dan aftakeling, verval, ongemak, pijn, afhankelijkheid en de dreiging van de dood. Voor die 'ik' is oud worden een vreselijk drama. Daarom klampt het zich krampachtig vast aan schijnbare zekerheid en controle in zijn afgescheiden bestaan. Het vreet energie.

Hoewel ik dit alles weet, ervaar ik mezelf toch meestal als een 'ik' en de ander als een ander. Want al bestaat een 'ik' niet, de illusie van een 'ik' bestaat wel degelijk. Die illusie is zo sterk dat ik haar, vaak onbewust, nog steeds geloof en verwar met de werkelijkheid. Ik heb er mijn hele leven mee samengewoond, ik ben ermee vervlochten, het zit in iedere vezel van mijn bestaan. Hoe kom ik daar ooit van los? Dat lukt me niet door er alleen over na te denken. Het beste middel daartoe is mediteren. Tijdens het mediteren leer ik alle gedachten en gevoelens die voorbijkomen los te laten, me er niet mee te identificeren en terug te gaan naar mijn adem. In de stilte die dan kan ontstaan, alleen in die stilte, kan ik het Leven weer aanraken, kan ik er één mee worden, zoals bij het lentegroen in het voorjaar. In zo'n moment is er een woordloos weten zonder 'ik'.

Het sterven van het blad is niet het sterven van de boom

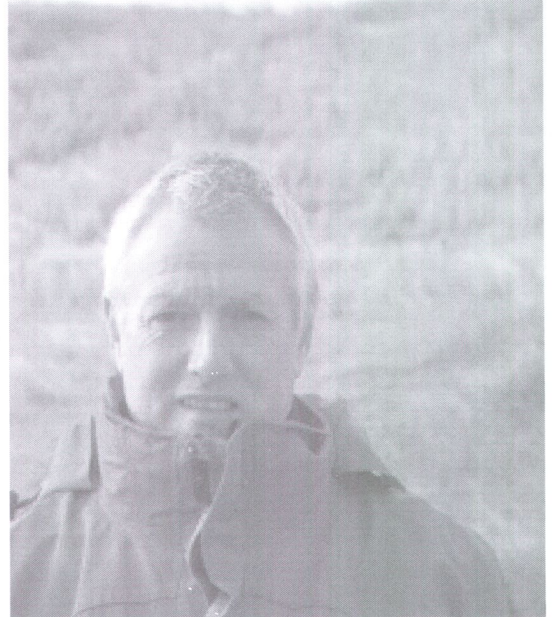
Buiten speelt de wind met de takken van de treurwilg. Sierlijk dansen ze een druilerige herfst. Toch is van treuren bij deze treurwilg geen sprake. Hij maalt niet over oud of jong. Vol overgave laat hij zijn verschijningsvormen en kleuren zien, dat is alles wat hij doet. Onder het afgestorven blad zit de belofte van een nieuwe lente. Het sterven van het blad is niet het sterven van de boom.

Is het met de mens niet precies hetzelfde, vraag ik me af terwijl ik mijn thee opdrink. Dat zou betekenen dat, als ik mijn laatste adem uitblaas er al een nieuwe adem, een nieuwe verschijningsvorm achter zit en het leven in een andere vorm gewoon doorgaat. Als ik mezelf zo bekijk, als een verschijningsvorm die uit verschillende verschijnselen (vorm- lichaam, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn) bestaat, speelt jong of oud geen rol van betekenis meer. Ze horen bij het dualistische denken waarbij jong er altijd beter vanaf komt dan oud.

Dankzij de Dharma en de wijze woorden van Thich Nhat Hanh is mij duidelijk geworden dat mij verzetten tegen oud worden nergens op slaat, want 'oud' worden bestaat niet. Ook dat is een concept, een product van conditioneringen en dualistisch denken. Het enige dat werkelijk bestaat is wording, verandering en onbestendigheid. Laat ik het omarmen, er één mee worden. Laat ik een voorbeeld nemen aan de treurwilg en vol overgave genieten van wie ik werkelijk ben: een wordingsproces, een voortzetting van het Leven.

Tineke van Pagée
Liefdevolle vrijheid van het hart

Of in de avond gij de zee ziet lichten.....



Oud worden is het eindelijk vermogen
ver af te zijn van plannen en getallen
een eindelijke verheldering van ogen
voordat het donker van de nacht gaat vallen

Het is een opengaan van vergezichten
een bijna van gehavendheid genezen
een aan de rand van tijdeloosheid wezen
Of in de avond gij de zee ziet lichten

Het is, allengs, een onomstotelijk weten
dat gij vernieuwd zult wezen en herschapen
wanneer men van U schrijven zal: 'ontslapen'
Wanneer uw naam op aarde is vergeten

Treffender kan voor mij de essentie van oud(er) worden niet worden beschreven dan in dit prachtige gedicht van Ida Gerhardt. Het bevat vrijwel alle elementen waarmee een mens zich bij het vorderen der jaren geconfronteerd ziet worden: inzicht in het leven, aanvaarding, troost, vertrouwen, besef van vergankelijkheid, schoonheid, openbaring en innerlijk weten.

Het laat voor mij ook zien, dat zij de worsteling voorbij is en ze heeft ook geruime tijd mogen worstelen met ouder worden, want ze bereikte de gezegende leeftijd van 92 jaar. De worsteling tussen het lichaam, dat meer en meer gebreken gaat vertonen, en daardoor beperkingen oplegt en de geest,die vrij en onbezorgd wil zijn, die wil zwerven. Is het niet zo, dat het in feite dwaas is dit gegeven niet zonder meer te aanvaarden, omdat de vergankelijkheid zo bij ons natuurlijke en aardse leven hoort? Maar ook de hoop op vernieuwing, die in de kringloop van de natuur overal zichtbaar is, en zou het niet kunnen zijn dat herwonnen vrijheid voorbij de grens van wat wij dood noemen, ligt? Lichaam en geest zijn één, zo wordt ons door de Boeddha verteld. Wie ben ik om daar aan te durven twijfelen. Toch word ik door mijn ouder worden danig op de proef gesteld. Mijn lichaam is nu nog in goede conditie, maar ik kan niet ontkennen dat ik onzeker ben over wat er innerlijk met mij gebeurt als ik niet meer als vanzelfsprekend kan vertrouwen op mijn lichaam, de angst om daar geen of weinig controle meer over te hebben. Het gevoel en vertrouwen in mij, dat het leven intrinsiek goed is en zonder einde is echter groot en is zeker gevoed door de leraar Thich Nhat Hanh, die voor mij een levend voorbeeld is van hoe je als mens in alle vrede kunt leven.

Het diepe middelpunt in ieder mens

Ik wil graag eindigen met een verhaal over een bijzonder ervaring beschreven in het boek *Numineuze ervaringen*, dat mij altijd heeft ontroerd en voor mij de kern verwoordt van de oneindige verbinding met het leven: 'Mijn moeder en ik liepen te wandelen over een stuk land in Berkshire, plaatselijk bekend als de hei. Terwijl de zon onderging en de lichte kilheid van de avond inzette, vormde zich een parelende mist langs de grond. Mijn voeten verdwenen allengs uit het gezicht tot ik tot mijn enkels in een zachtjes dwarrelende damp stond. Hier en daar kwamen alleen nog de langste grasklokjes boven de mist uit. Ik hield erg van die fijntjes gevormde bloemen, en ik stond als verloren in het wonder dat ik zag.

Opeens leek het of ik de mist zag als een glinsterend, heel fijn weefsel, en de grasklokjes, die hier en daar tevoorschijn kwamen leken te glanzen met een schitterend vuur. Ineens begreep ik dat dit het levende weefsel was van het leven zelf, waarin dat wat wij bewustzijn noemen was ingebed. Op dat moment wist ik dat ik mijn eigen speciale plaats heb, net als alle andere bezielde dingen, en dat we allemaal een deel vormen van dit universele weefsel dat tegelijk broos is en toch onmetelijk sterk, en volstrekt goed en weldadig.

Dat visioen heeft mij nooit meer verlaten. Vandaag is het nog even helder als vijftig jaar geleden en daarmee ook dat zelfde intense gevoel van liefde voor de wereld en de zekerheid van het volstrekt goede. Het gaf mij toen een sterk, helder gevoel van identiteit, dat veel lotswisselingen doorstaan heeft, een verwantschap met mensen, met dieren, planten, vogels, zelfs met insecten.

Bovendien heeft deze ervaring als geheel al die tijd een reservoir van kracht gevormd, gevoed uit een onzichtbare bron, waaruit heel plotseling midden in de meest sombere omstandigheden een bel van pure vreugde omhoog komt door alles heen, en ik weet dat, wat voor smart mij ook treft, er een diep middelpunt in mij en mijn leven is, dat daar niet door geraakt kan worden".

John Fokke,
Peaceful Encouragement of the Heart

Open mind, open heart in Biezenmortel



Een van de vele mooie dingen van een Sangha vind ik het idee dat een Sangha door alle leden wordt gedragen. Dat betekent geen hiërarchie of 'leiders'. Het betekent ook een gedeelde verantwoordelijkheid voor het verzorgen van Sanghabijeenkomsten en voor het wel en wee van de Sangha.

Zelf oefen ik nu bijna een jaar in een relatief jonge Sangha en ik merk dat ik me steeds meer verantwoordelijk begin te voelen voor de Sangha. Af en toe begeleid ik ook een deel van de bijeenkomst, en merk dat ik me daarbij soms nog wat onzeker kan voelen en nog wel wat oefening en praktische tips kan gebruiken. Ik was dan ook blij verrast toen er een Sanghaopbouwweekend georganiseerd werd in het laatste weekend van oktober. Ik schreef me in, net als mijn vriendin en twee Sanghagenootjes. Met zijn vieren reisden we af naar Biezenmortel, een klein dorp in de buurt van Tilburg.

Het weekend werd gehouden in een voormalig kapucijnenklooster. Een prachtige locatie om te oefenen, ver weg van alle drukte en dagelijkse beslommeringen. Vanaf het moment dat ik binnenstapte en welkom werd geheten ervoer ik al de weldaad van vriendelijkheid en aandacht. Het was 'thuiskomen'.

Tijdens de startbijeenkomst in een prachtig tot zendo omgetoverde voormalige kapel werd duidelijk wat we zouden kunnen verwachten. Een weekend met veel oefenmogelijkheden, opgebouwd als een retraite, zoals ik die ook van het EIAB ken, inclusief 'families' en de vertrouwde ochtendmeditatie om zeven uur. Dat alles in een veilige, open sfeer zou gaan werd al direct duidelijk toen zich in het kader van het welkomstwoord een vrolijke discussie ontspon over de hoeveelste keer het nu was dat een dergelijk Sanghaopbouwweekend georganiseerd werd: was het nu de achtste of toch al de negende keer? De vrolijke, open sfeer werd verder versterkt doordat een van de begeleiders weigerde om (als eerste) het woord te voeren, waarmee ze meteen illustreerde dat 'mind and heart' werkelijk open mochten zijn en dat je jezelf niet hoefde te forceren. De toon was gezet.

De 'families' waarin we ingedeeld waren vormde een soort kleine Sangha's. Toevallig had mijn familie ongeveer dezelfde omvang als een gemiddelde bijeenkomst van mijn vaste Sangha in Nijmegen (circa 8 mensen). En net als in onze Sangha was de achtergrond en de ervaring van mijn 'familieleden' behoorlijk divers. Sommigen hadden al redelijk wat ervaring in een Sangha. Zij waren naar Biezenmortel gekomen om de puntjes op de i te zetten en zich te laten inspireren. Anderen hadden weinig of geen ervaring en ook dat was prima. Zoals gebruikelijk werd onze familie begeleid door twee mensen met zeer veel ervaring in de traditie. Het was prettig om je gesteund te weten door zoveel ervaring en waardevolle tips en feedback van hen te ontvangen. Maar ook aan elkaar gaven we tips en feedback, en dat alleen al was een mooie oefening in liefdevol spreken en aandachtig luisteren.

Mijn eigen leerpunt voor het weekend was om meer vreugde in de begeleiding te brengen. Ik kan soms zo gefixeerd zijn op hoe dingen 'eigenlijk moeten' dat ik vergeet waar het werkelijk om gaat: de vreugde van het samen oefenen. De vreugde ervaren en uitstralen is oneindig veel belangrijker dan bijvoorbeeld de juiste volgorde van een bewegingsoefening of de exacte woorden van een geleide meditatie.

Ik was dan ook heel blij dat ik in de laatste oefening, de gezamenlijke loopmediatie, die ik mede begeleidde de ruimte kreeg en vond om die vreugde te ervaren en in te brengen. Een prachtig einde van een fijn weekend.

Clemon Tonnaer
Stevige inspiratie van het hart

Een eigen retraite vorm geven

Mirjam en Daan wilden graag rond de feestdagen een retraite doen, maar wisten niet zo goed wat en waar. Omdat beiden al meermalen in huize Nooitgedacht waren geweest, werd er contact gelegd met Paula en Marjolijn met de vraag of het mogelijk zou zijn om een individuele retraite te organiseren bij hen, zonder hun hulp, zonder andere mensen, gewoon met z'n tweetjes twee weken aandachtig leven in huize Nooitgedacht. Paula en Marjolijn vonden het allebei een heel leuk idee, omdat zij verder geen verantwoordelijkheden voor de retraite hadden, zij stelden alleen de ruimte beschikbaar. Op die manier konden de retraitegangers en de bewoners ieder hun eigen gang gaan.

Onderweg in de trein besloten Mirjam en ik om een dagschema te maken dat aansloot bij onze wensen. Over een aantal dingen waren we al gelijkgestemd: om 6 uur opstaan, een aantal meditatiemomenten gedurende de dag, ruimte voor edele stilte, geen seks (wel samen slapen overigens :-), werkmeditatie, lezingen luisteren en meer. Er rolde iets uit dat heel vergelijkbaar is met een dagprogramma in Plum Village of het EIAB.

In eerste instantie vond ik het erg wennen om het dagprogramma met maar twee mensen neer te zetten. Waar ik zo gewend ben aan het ritme van een (grotere) groep en dan soms besluit om even voor mezelf te kiezen, was ik nu de helft van de groep, dus voelde ik een stuk meer verantwoordelijkheid om de dagstructuur neer te zetten. Zo voelde ik me op de derde ochtend erg moe, dus besloot ik niet op te staan voor de ochtendmeditatie, waardoor Mirjam deze alleen zou moeten doen. Marjolijn sloot echter een aantal keer aan en zo ook die ochtend, zodat er nooit alleen is gemediteerd. De eerste dagen had ik niet veel energie en weinig zin om dingen te doen. Als we dan 's avonds gingen zitten om dharma te delen, verbaasde ik me er toch telkens over dat de dag zo snel voorbij gevlogen was.

Een oefening in diep kijken

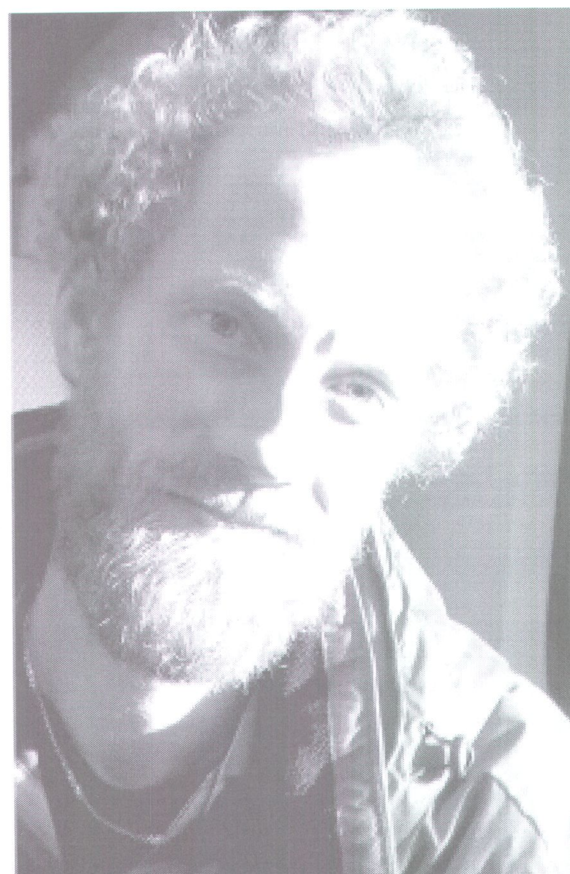
De kerstdagen gingen voorbij zonder er een echt kerstgevoel bij te hebben. Wel moest ik veel denken aan mijn familie, met wie ik tot dan toe altijd ben samengekomen tijdens deze dagen. Ik merkte wat stille weemoed, maar was tegelijk heel blij en dankbaar dat ik dit op deze manier samen met Mirjam mocht doen. We konden diep delen met elkaar en hadden een aantal mooie activiteiten bedacht om te doen met elkaar. Zo schreven we tijdens de kerstdagen elkaars 'grafrede', waarin we veel waardering over elkaar uitspraken en ook dingen aangaven die we moeilijk vinden van de ander. Het was een oefening in diep kijken naar de ander en welke eigenschappen ik zo waardeer in haar en dus zou missen als ze er niet meer zou zijn en welke eigenschappen ik zou missen als kiespijn. Toen we het voorlazen aan elkaar, moesten we allebei huilen omdat het zo diep raakte.

Het dharma delen vond ik een grote uitdaging met z'n tweeën, omdat het zo normaal is om gewoon te praten met Mirjam en dus antwoord te geven en krijgen als ik met een moeilijk gevoel zit. Het gaf mij het inzicht dat ik er niet per se ben om de problemen van de ander op te lossen en dat zij dat ook niet voor mij hoeft te doen. Uiteindelijk moet ik zelf beslissen hoe ik met bepaalde situaties omga.

Op oudejaarsavond zelf hadden we een aangepast programma, Mirjam ging een dutje doen en ik heb het sportoverzicht van 2014 gezien. Ik merkte direct welke weerslag het zien van televisie op mij had: ik voelde daarna direct meer behoefte aan externe prikkels. Overdag hadden we dingen op een wensballon geschreven die we los wilden laten en om 00.00 uur lieten we die de lucht in. Het was prachtig om zo dingen los te laten en wellicht is de ballon aangeland bij iemand die nu onze zorgen voor ons waarneemt.

Dank jullie wel, Paula en Marjolijn, voor de ruimte die jullie ons hebben gegeven om een eigen retraite vorm te geven in huize Nooitgedacht.

Daan Karsten
Heldere Weg van het Hart



Drie centimetertjes magere melk

'Daar moet je echt eens naartoe gaan', had de geneesheer gezegd, 'de toestand is er schrijnend'.

De week voor kerstmis gingen we met enkele leden van onze kernsangha op bezoek in dit gezinnetje van een alleenstaande moeder en haar drie kinderen, waaronder een baby. Het was er koud, want de verwarming deed het niet. We hadden geen stoelen om op te zitten, want de deurwaarder had alles al opgeladen.

We zagen dat die moeder drie centimetertjes magere melk en zes centimertjes lauw water in een papflesje deed, en dat gaf ze aan die baby.

Het was ons al opgevallen dat ook de andere twee kinderen zo mager waren, ze waren duidelijk ondervoed.

Daar sta je dan, in de kersttijd, terwijl iedereen naar de supermarkt loopt om alle ingrediënten bijeen te halen voor het kerstmaal. Je zou haast vergeten dat kerstmis iets was met een kind in een stal, waar het ook zo koud was en waar er ook gebrek aan eten was.

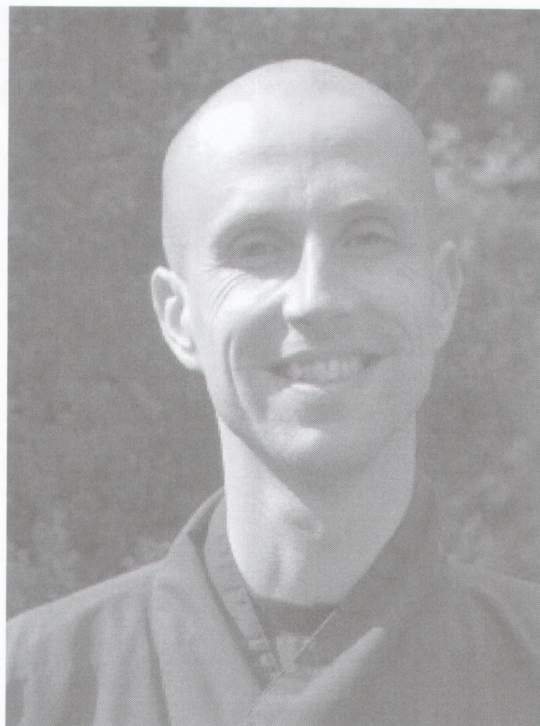
'Dit kunnen we toch niet laten gebeuren !'

Onze kernsangha smeedde snel een plan: we zouden een aantal houten paletten bijeen halen, en er met een kettingzaag kerstbomen van maken.

We verkochten deze ruwe kerstbomen op een kerstmarkt, en zo konden we op het einde van die dag een bedrag van zo'n honderd euro naar dat gezinnetje brengen. Het was een snelle daadkrachtige actie, en het resultaat was direct zichtbaar en ontroerend in zijn eenvoud.

Soms is het nodig om van je kussentje af te komen. Ga die tempel uit ! Mededogen kan ontroerend mooi zijn wanneer we ons persoonlijk engageren om het lijden in onze eigen straat te verminderen.

Gilbert van Poppel
Mededogende oceaan van het hart



Is het een grijze haar of de lichtval?

Drie weken geleden bezeerte ik mijn pols. Ik moest plotseling veel kracht zetten en dat vergde kennelijk teveel van mijn linker pols. Het ging snel beter, maar helemaal over is het nog niet. Omdat ik mijn hoofd elke paar dagen scheer, zijn mijn donkere haren moeilijk te zien. Onlangs meende een broeder een grijze haar gezien te hebben. Dat is vast de lichtval, merkte ik op. Toch kan ik niet ontkennen vorige week een nieuw decennium in mijn leven te hebben aangebroken: ik ben nu 40.

In kleine dingen kan ik soms merken ouder te zijn. De beoefening van volle aandacht helpt mij bewuster met mijn lichaam om te gaan. Plotselinge krachtige bewegingen zoals drie weken geleden met mijn pols of een onschuldig potje voetbal kunnen hun tol eisen en het genezingsproces is niet meer zo snel als vroeger.

Thây heeft lange tijd alles zelf gekund. Hij is 88 jaar oud en heeft altijd erg van de loopmeditatie in de natuur genoten. Sedert een paar maanden kan hij dat niet meer en is hij plotseling voor alles op hulp aangewezen. Als ik dit proces voor ogen zie, dan word ik mij ervan bewust hoe vergankelijk en teer ons lichaam is. Tegelijkertijd zie ik ook mijn eigen rijkdom en voel ik me dankbaar voor mijn huidige leven met een goede gezondheid, lieve broeders en zusters om me heen en veel ondersteuning in mijn beoefening. Een herinnering eraan goed voor ons lichaam en onze geest te blijven zorgen. We kunnen allemaal hand in hand met Thây lopen en van de loopmeditatie voor Thây 100 procent genieten.

Phap Xa

De oude man met het witte paard

Verhaal van Lao Tsé

Een arme Chinees riep de jaloezie op van de rijkere mensen van het land want hij bezat een buitengewoon wit paard. Iedere keer als men hem een fortuin aanbood, antwoordde de man "Dit paard is meer dan een dier voor mij; hij is een vriend en ik kan hem niet verkopen."

Op een dag verdween het paard. De buren, die voor de lege stal bijeen waren gekomen, gaven hun mening: "Arme idioot. Het was te verwachten dat dit dier gestolen zou worden. Waarom heeft hij het niet verkocht. Wat een ongeluk!"

De boer bleek bedachtzaam te zijn: "We moeten niet overdrijven", zei hij. "We kunnen stellen dat het paard niet meer in de stal staat. Dat is een feit. De rest is een oordeel van uw kant. Hoe weet u of het een ongeluk is of een geluk? We kennen slechts een klein deel van deze geschiedenis. Wie weet wat er nog zal gebeuren?"

De mensen maakten de oude man belachelijk. Al heel lang vonden ze hem maar een onnozele idioot. Twee weken later kwam het witte paard terug. Het dier was niet gestolen, hij had zelf de benen genomen en was naar de groene weide gegaan. Na zijn escapade kwam hij terug met een twaalftal wilde paarden.

Opnieuw kwamen de dorpelingen samen: "Je had gelijk. Het was geen ongeluk, maar een zegen."

"Zover zal ik niet gaan, zei de boer. Laten we ons beperken tot de constatering dat het paard is teruggekomen. Hoe weten we of het een geluk is of een ongeluk? Het is slechts een deel van een hele geschiedenis. Kunnen we door één zin te lezen de inhoud van een boek kennen?"

De dorpelingen gingen uiteen, ervan overtuigd dat de oude man raaskalde. Twaalf mooie paarden krijgen was ontegenzeggelijk een gift uit de hemel. Wie kan dat nou ontkennen?

De zoon van de boer nam de taak op zich de wilde paarden te dresseren. Eén van de paarden wierp hem op de grond en vertrapte hem.

De dorpelingen kwamen weer bijeen en gaven hun mening: "Arme vriend! Je had gelijk, deze wilde paarden hebben je geen geluk gebracht. Je enige zoon is verlamd. Wie zal je bijstaan in je oude dagen? Je bent echt te beklagen."

"Niet zo snel", antwoordde de boer. "Mijn zoon kan zijn benen niet meer gebruiken. Dat is alles. Wie weet wat het ons zal brengen? Het leven laat zich beetje bij beetje zien, niemand kan de toekomst voorspellen."

Enige tijd later brak de oorlog uit en alle jonge mensen van het dorp moesten het leger in, behalve de invaliden.

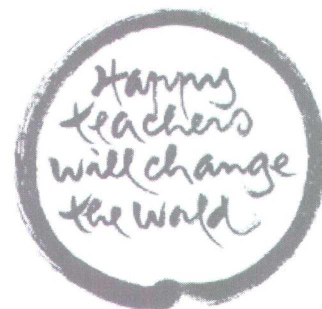
"Oude man," klaagden de dorpelingen, "je had gelijk. Jouw zoon kan niet meer lopen, maar hij blijft wel bij je terwijl onze kinderen de dood tegemoet gaan."

"Alsjeblieft", antwoordde de boer, "oordeel niet te haastig. Jullie kinderen moeten het leger in en mijn zoon is thuis. Dat is alles wat we erover kunnen zeggen. God alleen weet of dat goed is of slecht."

Tineke Spruytenburg
Chan Nha Huong

'Happy Teachers will change the World'

Mindfulness retraite voor mensen in het onderwijs, met begeleiding door monniken van Thich Nhat Hanh



In deze retraite voor mensen in het onderwijs kun je ervaring opdoen met verschillende vormen van mindfulness beoefening. Je krijgt tools aangereikt om bewust(er) om te gaan met leerlingen, studenten en collega's, vanuit een toenemende innerlijke rust en ruimte.

Data: 13 t/m 17 mei (Hemelvaartweekend).

Voor wie? De retraite is toegankelijk voor iedereen die in het onderwijs werkzaam is. Van universiteit en hogeschool, tot VMBO en speciaal basisonderwijs en van directeur tot onderwijsassistent.

Locatie: conferentiecentrum Bosoord te Loenen.

Begeleiding: Tineke Spruytenburg, Claude Acker en monniken van Plum Village, allemaal met ruime ervaring op het gebied van mindfulness retraites voor mensen in het onderwijs.

Informatie: tin.spruytenburg@gmail.com

Inschrijving: liaprogramma@aandacht.net vanaf 9 maart 2015.

Mijn verbinding met de kinderen in Vietnam

Vanaf de eerste keer dat ik Vietnam bezocht, in 2000, voelde ik me verbonden met de kinderen die in armoede moeten opgroeien. Terug thuis ben ik begonnen met geld inzamelen voor de Beloved School, een school en opvangplek voor meervoudig gehandicapte kinderen. Het feit dat een gehandicapt kind hele dagen vastgebonden op een bed thuis achter blijft, omdat de ouders moeten werken en dan nog nauwelijks te eten hebben, vond ik enorm schrijnend. Het feit dat wij in het Westen een klompvoetje, een hazenlip of een mismaakt armpje, laten opereren en grotendeels laten verhelpen, terwijl dat in Vietnam een levenslange handicap blijft en daarmee een uiterst armoedig leven, ging er bij mij niet in. En nog steeds niet. Ook al zijn de omstandigheden verbeterd. Tijdens mijn laatste bezoek in het voorjaar 2014, ben ik weer met mijn neus op de feiten gedrukt. Het geld uit Nederland is nog steeds hard nodig om tenminste te zorgen voor een goede maaltijd, een onderdak en de juiste verzorging en zo mogelijk voor aangepast onderwijs. Het gaat nog steeds om het bestaans minimum, niets meer, maar vooral ook niets minder.



Toegepast boeddhisme

Veel van onze beoefenaars voelen zich verbonden met de projecten in Vietnam. Thich Nhat Hanh, Sr. Chang Khong en de Vietnamese broeders en zusters zijn direct verbonden door hun afkomst en hun grote sociale betrokkenheid vanaf de 60er jaren. In onze traditie is het toegepast en geëngageerd boeddhisme een waardevolle aanvulling op onze dagelijkse praktijk van aandachtig leven. Het maakt dat onze wereld groter wordt en wij onze liefde en vrijgevigheid kunnen delen met grote groepen kinderen die dat hard nodig hebben.

Voor mij persoonlijk is de verbinding die ik ervaar met de kinderen, leerkrachten en sociaal werkers in Vietnam een verrijking van mijn leven. Ik vraag me niet af of het soms te weinig geld is voor een te groot probleem; ik weet dat iedere euro helpt en hard nodig is. Ik ben me bewust van onze rijkdom en de noodzaak deze te delen. Ik voel me dankbaar voor de lessen van Thich Nhat Hanh en de grote betekenis in mijn eigen leven van de beoefening. Daarom is Vietnam ook een logische keuze om mijn directe steun aan te geven.

Bedankt voor uw donaties

Ook in 2014 is er weer een flink bedrag aan donaties binnen gekomen. Het overschrijdt in ieder geval de beoogde 30.000 euro. Veel dank daarvoor. Het is een feit dat de schooltjes en projecten die de stichting Leven in Aandacht steunen het buitenlandse geld hard nodig hebben. Het openbaar onderwijs in Vietnam begint pas bij 6 jaar en als beide ouders moeten werken om net boven de armoede grens uit te kunnen komen, dan is peuter opvang van levensbelang. Bovendien geeft het de kinderen een sterke basis. Het onderwijs en de opvang voor gehandicapte kinderen bestaat grotendeels uit particulier initiatief dat afhankelijk is van donor- gelden en sponsors, veelal uit het buitenland. De Vietnam oorlog heeft veel sporen achtergelaten, m.n. de structurele bodemverontreiniging is een direct gevolg van napalm en gebruik van agent orange dioxine. Hierdoor worden ook nu nog steeds kinderen met ernstige afwijkingen geboren.

Donaties van Sangha's

In 2014 mochten wij van Sangha Baarn 1.000 euro en van Mediteren aan Boord 2.500 euro ontvangen. Ook het komende jaar 2015 is de opbrengst van Mediteren aan Boord weer voor de Beloved School. (Zie voor informatie: www.mediterenaanboord.nl) Dit initiatief kan een inspiratie zijn voor andere Sangha's om ook geld in te zamelen voor de Vietnam projecten. De Sangha's Baarn en Mediteren aan Boord concentreren zich op de Beloved School in Midden Vietnam. Daarnaast steunt Leven in Aandacht de Binh Tan school in Zuid Vietnam. Alle informatie is beschikbaar op de website www.aandacht.net. Ik ben zelf beschikbaar om op verzoek een presentatie te geven over deze beide projecten en de wijze waarop Leven in Aandacht de financiële steun verleent.

De besteding van het geld

De donaties voor de Vietnam projecten worden voor 100% doorgegeven aan de betreffende projecten. Het geld is bestemd voor salarissen van leerkrachten en voor de

Lunch in de 'Beloved School'





Gebarentaalspel in een school

lunches. Om een idee te geven hoe eenvoudig een broodnodige lunch is: Op de Binh Tan school is het budget voor het eten 0,15 euro per dag! Hoe creatief de kokkin ook is, het eten bevat niet alle voeding die nodig is (8.000 euro per jaar voor 270 kinderen). Soms geven de ouders wel een bijdrage in natura, maar de meeste ouders hebben zelf geen geld voor een schoolbijdrage. Op de Beloved School is het budget per maaltijd 0,55 euro per kind per dag. De salarissen voor de leerkrachten variëren van 70 euro per maand voor een kleuter juf tot 120 euro per maand voor een leerkracht in het speciaal onderwijs. De kosten voor levensonderhoud zijn laag in Vietnam en het geld dat wij geven is in Vietnam zeker 8 x zoveel meer waard. Het mooiste moment van het jaar is als ik namens de stichting Leven in Aandacht mag doorgeven aan Eurasia voor de Beloved School en aan het Maitreya fonds voor de Binh Tan School hoe groot onze bijdrage dit jaar is. Nog mooier is het als halverwege het jaar blijkt dat we nog een extra gift kunnen doen. Ik voel de energie van het geven en van het ontvangen, in dankbaarheid.

Daarom doe ik een oproep: maak er werk van in 2015 en ga ervoor om zelf en samen met je Sangha geld in te zamelen voor de Beloved School en de Binh Tan School. Ze zijn het waard en ze hebben het nodig. Heb je een goed idee, laat het weten. Samen hebben we de beste ideeen en de hoogste opbrengst!

Jantien Lodder,
penningmeester Stichting Leven in Aandacht

De 'Mediteren aan Boord' data voor 2015 zijn de volgende:
Maandag 06 t/m zondag 12 juli
Maandag 10 t/m zondag 16 augustus
Zaterdag 12 t/m zondag 18 september

Woongroep in Meppel:

nieuwe bewoner welkom

Er komt plaats voor een nieuwe vierde bewoner in onze woongroep in Meppel! We zoeken iemand die enthousiast is om met ons te oefenen in leven in aandacht.

Als groep gebruiken we de kennis en inzichten van Thich Nhat Hanh als inspiratiebron en om in harmonie samen te leven. Milieu- en mensvriendelijk consumeren vinden we daarbij belangrijk. We staan ook open voor andere inspiratiebronnen.

Er is dagelijks tweemaal de mogelijkheid om samen te mediteren en we eten een paar keer per week gezamenlijk. We brengen twee dagdelen per week met elkaar door met tuinieren/klussen en voor overleg, verdieping en ontspanning. Het gaat om het oefenen; de manier waarop gaat in overleg.

We wonen op een mooie plek waar we met plezier wonen en in huis en tuin bezig zijn. Daarnaast hebben we allemaal onze eigen werkzaamheden, activiteiten en contacten buitenshuis.

Voor de nieuwe bewoner is een bovenverdieping beschikbaar met een grote en een kleine kamer. Badkamer te delen met een ander. Woonkeuken, bijkeuken, tuin en meditatie-ruimte zijn gemeenschappelijk voor ons allemaal.

Misschien is het wel iets voor jou! We horen het graag als je wilt reageren of verdere informatie wilt.
Bel ons op 0522-258451 / 0522 -252973
of stuur een mail naar:
oosterboeraandacht@gmail.com.

Joan Beekhuis, Wim Peeks en Greet de Weger



De Zendo in Meppel

Mediteren in Spanje


'...een eeuwenoude watermolen in Andalusië.'

In het binnenland van Andalusië staat op een energetische plek een eeuwenoude watermolen, ooit in gebruik genomen door de Clarissen nonnen.

Vanaf 15 april is het het hele jaar beschikbaar als een (Nederlands) meditatiecentrum, sanghahuis, lekenklooster in de traditie van Thich Nhat Hanh. In het huis kunnen 18 mensen slapen. Overnachten in eigen tent is ook mogelijk. Het is de bedoeling dat er doorlopend een kleine Sangha aanwezig is. Daarnaast ben je van harte welkom voor een retraite van een week of (veel) langer.

Over het terrein, dat 40 ha groot is, stroomt een riviertje. Er staan eeuwenoude eucalyptus- en olijvenbomen. Sinaasappels, citroenen en granaatappels plukken we van de eigen bomen. Je wordt gewekt door het geluid van de vogeltjes (of de bel), overdag hoor je de rivier en 's nachts een uil.

Het doorlopende thema van alle retraites is: **Stoppen, Rusten, Helen**. Zodoende kunnen we de vier elementen van Ware Liefde oefenen en tot bloei laten komen. Met elkaar leven we zo veel mogelijk in stilte, in bewuste aandacht. Het dagritme is ongeveer hetzelfde als tijdens andere retraites in onze traditie.

Er is een meditatietent van 65 m2, en een kleinere meditatieruimte binnen. Natuurlijk is er een klein zwembad om af te koelen op warme dagen. De maaltijden, die we zelf bereiden, zijn vegetarisch en komen zo veel mogelijk uit de omgeving waardoor we weten dat het onbespoten is. Op eigen terrein ligt een verwaarloosde moes- en kruidentuin die we weer in gebruik gaan nemen om zo snel mogelijk zelfvoorzienend te zijn. Ook gaan we proberen ons eigen brood te bakken in de oude houtgestookte broodoven.

Donateurs van de Stichting Leven in Aandacht betalen slechts 150 euro per week vol-pension. Korting is mogelijk, met name voor jonge Wake-up studenten. Net als bij Mediteren aan Boord wordt er geen enkele winst gemaakt en gaat het geld dat over blijft naar projecten in Vietnam. Mocht je geïnteresseerd zijn voor langere tijd te komen of voor een retraite lees dan de website goed door: www.mediterenin spanje.nl

Voor mij is dit de beste manier om oud te worden. Samen, jong en oud, met elkaar. Mogelijkheden zien, daarop inspelen en daarmee Thây zijn wens, zo veel mogelijk oefencentra creëren, in vervulling laten gaan waardoor iedereen de mogelijkheid heeft om te oefenen en voort te gaan op dit zo bijzondere pad.

Wellicht een opmaat om te komen tot een woonproject in Nederland ...

Jan Veenendaal
Courageous Abundance of the Heart

Voorjaarsretraite in Portugal
15-22 april, 2015
Wandelen in Aandacht tussen de lentebloemen

'Waarom lopen we? Gewoon om te lopen.
Dat is ons uiteindelijke doel — lopen in de lentebries.'
– Thich Nhat Hanh

Langs landelijke voetpaden omzoomd door lentebloemen, kunnen we tot leven komen bij iedere ademhaling en iedere stap in aandacht, en kunnen we de vreugde ervaren van thuis komen bij onszelf en in het huidige moment.

Samen een week in aandacht beleven, genietend van het *zijn* en van elkaar. Bijna iedere dag gaan we wandelen op verschillende mooie lokaties, onze dag beginnend met zitmeditatie in onze Mongoolse yurt en het beoefenen van Qi Gong stokoefeningen. We zullen ook genieten van total deep relaxation, dharmadelen, samen zingen en perioden van edele stilte.

De retraite is o.l.v. Jane en Look Hulshoff Pol, Dharmaleraren. Er is plek voor zes tot acht mensen dus snel reserveren is aangeraden. Accomodatiekosten: van 410 tot 465 euro. Het is mogelijk eerder te komen of langer te blijven tegen een gereduceerd tarief, voor extra vakantiedagen in aandacht. Graag vooraf laten weten als je dit wilt.

Voor meer informatie en aanmelding:
Email: hulshoffpol@sapo.pt

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Daan Karsten, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven.

Redactieadres
Jupiterhof 11, 3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Kalligrafies omslag voor, p. 7: Thich Nhat Hanh

Foto's en tekeningen:
Foto omslag voor: Gré Hellingman
p. 2, 9, 27: Anneke Brinkerink
p. 3, 5, 7: Paul Davis
p. 10: Margriet Versteeg
p. 11: Frank Klip
p. 12, 13, 17, 23: Françoise Pottier
p. 15,16: Shelley Anderson
p. 18: met dank aan Tineke van Pagée
p. 19: Elna de Langen
p. 20: met dank aan Clemon Tonaaer
p. 21: met dank aan Daan Karsten
p. 24, 25 (links): Jantien Lodder
p. 25 (rechts): woongroep Meppel
p. 26: Jan Veenendaal
Foto omslag achter: met dank aan Elisabeth van Veen

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 47: **1 april 2015**, verschijning: begin juni 2015. Speciaal feestnummer i.v.m. 20 jaar Stichting Leven in Aandacht en 20 jaar *Klankschaal*
- *Klankschaal* nr 48: **1 augustus 2015**, verschijning: begin oktober 2015. Thema: Toegepast Boeddhisme
- *Klankschaal* nr 49: **1 december 2015**, verschijning: begin februari 2015.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Stichting Leven in Aandacht vraagt van haar donateurs een jaarlijkse bijdrage van tenminste 25 euro bij een eenmalige donatie en 20 euro per jaar bij afgifte van een doorlopende machtiging. Meer mag natuurlijk ook! Als donateur steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening NL 52 INGB0006839039 (BIC: INGBNL2A), t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen. Voor meer informatie over de activiteiten van de Stichting Leven in Aandacht, zie www.aandacht.net.





Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 27!*

Afz. Postbus 541, 3500 AM UTRECHT

Maira de Croon
Dorpsstraat 25
7221 BN STEENDEREN

<0000284159953=X=DTC065=X=1*1=7/3=SND
10 2 //AAND/08A/284-1021